ریکاوری کیرنل (Recovery Kernel)

مقدمه:
ریکاوری کیرنل یک چارچوب جامعه‌ای برای تسهیل ریکاوری است که به افراد در سفر شان به سوی سلامتی و بهبود کمک می‌کند. این رویکرد بر حمایت، امید و توانمندسازی متمرکز است تا افرادی را که با اعتیاد دست و پنجه نرم می‌کنند، راهنمایی کند.

مراحل ریکاوری:

1. **آگاهی و پذیرش:**
   - خودتان را با واقعیت مواجه کنید: اعتیاد یک بیماری است و ریکاوری ممکن است.
   - مسئولیت شخصی بپذیرید، اما از خودتان نپرسید. حمایت و کمک بخواهید.

2. **هدف‌گذاری:**
   - اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت مشخص کنید. مثلاً، "من می‌خواهم ۳۰ روز بدون مواد مخدر بمانم."
   - این اهداف را به گام‌های قابل دستیابی تقسیم کنید.

3. **برنامه‌ریزی:**

- منابع و حمایت‌های موجود را شناسایی کنید: گروه‌های حمایتی، مشاوران، یا برنامه‌های درمانی.
- یک برنامه روزانه ایجاد کنید که شامل فعالیت‌های مثبت و پر کردن اوقات فراغت باشد.

4. **اقدام:**
- گام‌های مشخصی را برای رسیدن به اهداف خود بردارید.
- از تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، ورزش یا سرگرمی‌های سالم استفاده کنید.

5. **پیگیری و ارزیابی:**
- پیشرفت خود را ثبت و بررسی کنید.
- در صورت لزوم، برنامه خود را تنظیم و تغییر دهید.

6. **حمایت از دیگران:**
- تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید تا به آنها الهام بخش باشید.
- به جامعه ریکاوری کمک کنید و به دیگران نشان دهید که ریکاوری امکان‌پذیر است.

نکات مهم:
- ریکاوری یک سفر شخصی است، بنابراین

صبور باشید و خودتان را دوست داشته باشید.
- از حمایت دوستان و خانواده بهره ببرید و روابط سالم ایجاد کنید.
- در صورت لزوم، کمک حرفه‌ای جستجو کنید.

مش

پلای‌ویتر اسکریپت‌ها

مقدمه

در این بخش، ما به بررسی و معرفی اسکریپت‌های مختلف برای کمک به افراد در مسیر بازیابی و بهبود سلامت روان می‌پردازیم. این اسکریپت‌ها ابزارهایی قدرتمند هستند که می‌توانند در فرآیند درمان و حمایت از افراد در شرایط دشوار نقش اساسی داشته باشند.

۱. اسکریپت خود-مراقبتی

- **هدف:** توانمندسازی افراد برای مراقبت از سلامت روان خود.
- **توصیف:** این اسکریپت شامل مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و تمرینات روزانه است که به افراد کمک می‌کند تا با آگاهی و توجه به نیازهای درونی خود، سلامت روان خود را بهبود بخشند. از مدیتیشن و تنفس عمیق گرفته تا نوشتن افکار و قدردانی از لحظات مثبت، همه بخشی از این فرآیند هستند.
- **اجرا:**
  1. هر روز صبح، ۱۰ دقیقه وقت بگذارید و با مدیتیشن آگاهی‌بخش شروع کنید.
  2. سه تنفس عمیق انجام دهید و بر آرامش ذهن خود تمرکز کنید.
  3. افکار و احساسات خود را در یک دفترچه یادداشت ثبت کنید.
  4. سه چیز که برای شما در آن روز سپاسگزار هستید، بنویسید.

۲. اسکریپت مدیریت استرس

- **هدف:** آموزش روش‌های مقابله با استرس و اضطراب.

- توصیه‌ها:
  - شناسایی علائم: افراد را تشویق کنید تا علائم جسمی و روانی استرس خود را شناسایی کنند.
  - تنفس کنترل‌شده: تکنیک‌های تنفس عمیق و آرامش‌بخش را آموزش دهید.
  - تصویرسازی ذهنی: از تصور صحنه‌های آرامش‌بخش برای کاهش اضطراب استفاده کنید.
- تمرینات:
  1. وقتی احساس استرس می‌کنید، ۵ نفس عمیق بگیرید و بر رها کردن تنش تمرکز کنید.
  2. یک صحنه آرامش‌بخش را در ذهن خود مجسم کنید: شاید یک ساحل زیبا یا

 # هفت نمایش کامل. ۱۵ دقیقه‌ی هر یک. حداقل سه بخش. حداکثر صداقت.

نمایش اول: امید در تاریکی

*- **بخش ۱: روشن کردن شعله**
  - شخصیت‌ها: زهرا (یک زن جوان)، محمدرضا (دوست زهرا)
  - زهرا در یک اتاق تاریک نشسته، ناامید و تنها. محمدرضا وارد می‌شود و نور را به داخل می‌آورد.
  - محمدرضا: زهرا، چرا اینقدر غمگین هستی؟
  - زهرا: زندگی من تاریک شده، مثل این اتاق. هیچ راهی برای فرار نمی‌بینم.*

*- **بخش ۲: گفتگوی امید**
  - محمدرضا به زهرا کمک می‌کند تا افکارش را سازماندهی کند و روی نقاط قوتش تمرکز کند.
  - محمدرضا: تو استعدادهای زیادی داری، زهرا. اجازه نده ناامیدی برتو چیره شود.
  - زهرا (با اشتیاق): اما من...*

*- **بخش ۳: برنامه‌ریزی برای تغییر**
  - آنها یک نقشه برای بهبود زندگی زهرا ترسیم می‌کنند، شامل اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت.
  - محمدرضا: قدم اول، ثبت نام در کلاس‌های هنری است. تو همیشه عاشق نقاشی بودی.*

نمایش دوم: مواجهه با ترس

*- **بخش ۱: ترس از ناشناخته**
  - شخصیت‌ها: علی (یک مرد جوان)، سارا (دوست علی)
  - علی در مورد یک فرصت شغلی جدید صحبت می‌کند، اما نگران است.
  - علی: این شغل فوق‌العاده به نظر می‌رسد، اما من از مسئولیت‌های آن می‌ترسم.*

*- **بخش ۲: حمایت و تشویق**
  - سارا به او کمک می‌کند تا ترسش را بشناسد و با آن روبرو شود.
  - سارا: ترس طبیعی است، اما اجازه نده آن تو را متوقف کند. ما همیشه کنار هم هستیم.*

*- **بخش ۳: اقدام جسورانه**
  - علی تصمیم می‌گیرد ریسک کند و شغل را بپذیرد.
  - علی (با عزم راسخ):*

 # یہ اسکرپٹز کا استعمال کیسے کریں؟

1. ہدایات کو دھیان سے پڑھیں: یہ اسکرپٹز ہمیشہ ایک ساتھ میں، ہر گام کے لئے ترتیب دیا ہوا ہے۔ انہیں بھلائی نہیں کریں یا ان کے قسم کے تغییر نہیں کریں.

2. آگاہی و درک: پروسنے سے قبل، یہاں موجود معلومات کو بہت خوب طور پر درک کریں. ہمیشہ یاد رکھیں کہ اس فرآیند کا مقصد آسان و قابل دسترس بنانے کا ہے، نہ کہ پیچیدہ یا ترسناک.

3. پشتون زبان میں ترجمہ: یہ اسکرپٹز پشتو میں ترجمہ کی گئی ہیں تا کہ انہاں بھی جو اس زبان میں آگاہ نہیں ہیں، انہیں بہت آسانی سے سمجھ سکنے کی توانا ہو.

4. پشتون فرهنگ کا احترام: ترجمہ کرنے میں، پشتون زبان و فرهنگ کا احترام کریں. کچھ عبارات کے لئے، جو انگریزی میں طبیعی ہیں، پشتون میں متفاوت طور پر بیان کی جاسکتی ہے۔ لیکن ہمیشہ اونچے سطح کا، سمجھنے میں آسان و غیر قضاوتی زبان استعمال کریں.

5. امنیت اور سرپرستی کے: یہ اسکرپٹز سلامتی اور سرپرستی کے لیے

د هر جلسه ی کرنل، ایک نمایش ۲۰ دقیقه ای لیک می‌ں لکها ‌وا ‌وں جس کے لیے نمایش کے لیے تجاربی تمرینات ضروری نہیں ہیں.
نمایش کے دیالوگ ساده اور قابل فهم ‌وته ‌یں، اور نقشوں کو طوری طراحی کیا گیا ہے کہ ہر کسی میں اتاق میں کوئی بھی شخص کوئی بھی نقش اپنا سکتا ہے.

د اُن نے تئاتر کے صوری نہیں، بلکے انها ‌ی معافیت کی تدارکات ہیں اس عمل میں نقصانات — جس کے شاید ایک سے قیاس گم ‌و جائے، یا لاکپت خطے پهر سے خندیدا جائے، یا وے شخص جو شخصیت سے بهل جائے کیونکے ایک چیز نے اس کا قریب دل تکان دیا — یے شکست نہیں ہیں یے انہیں کام کرنے والا نمایش ہے

هر نمایش یک بخش بررسی دارد. این بخش ضروری است. نمایش بدون بررسی، مانند کاتارسیس (رهایی عاطفی) بدون ادغام و تلفیق است. در این بخش است که "پتر" (استعاره‌ای برای کار یا فرایند) رنگ آمیزی و جلای نهایی خود را پیدا می‌کند.

 # ریکووری کیرل: یہ ہی راهی ہے جو ہم کو بهی سرگرمی میں لائتا ہے

آپ کا ریکوری کیرل آپ کو ایک منظم اور حمایتی جگہ پر لے جاتا ہے، جو آپ کی ریکوری کے سفر میں ہمیشہ مددگار ہے۔ یہ ایک فریم ورک ہے جو آپ کو خودی، سمجھا اور قوی بننے میں مدد کرتا ہے.

اس کا مقصد:

- آپ کو ریکوری کے لیے ایک منظم روے دینا.
- آپ کی خودی قدرت اور تابدستی کو بڑھانے میں مدد کرنا.
- آپ کے ساتھیں اور جامعه کے ساتھ ارتباط برقرار کرنا.
- آپ کو ریکوری کے پس چلنی میں مدد کرنا، طوری کے آپ اپنے مہر و چالشون کا سامنے آ کر نئی ٹیارین کی طرف بڑھ سکیں.

اس کے فوائد:

- آپ کو ایک مطمئن اور حمایتی محیط میں ریکوری کا پیگیری کرنے میں مدد کرتا ہے.
- آپ کی خودی تصور و اعتماد کو بڑھاتا ہے، جو ریکوری کے لیے ضروری

متاسفم، من فقط می‌توانم متن‌هایی را که برای ترجمه ارائه می‌شوند، پردازش کنم. درخواست شما "بازی کنید" به تنهایی یک دستور یا متن قابل ترجمه نیست.

اگر متن خاصی دارید که نیاز به ترجمه به زبان پشتو دارد، لطفاً آن را ارائه دهید و من با رعایت اصول و قواعدی که ذکر کردید، آن را ترجمه خواهم کرد.

	□□. **- آپ کو نئی مہارتاں اور استراتژیں سیکھنے میں مدد کرتا □□ جو آپ کو خودی کنترل اور تابدستی حاصل کرنے میں یاری دیتی □یں.** **- آپ کے ساتھی**
د آخر□ گفتگو - ۱	دو ور□ و□ ایک شخص، دو زمانے میں: گفتگ□ کی غیرممکن ملاقات، اب خیر اتفاق □وئی **ور□ اول: گذشتہ کا سایہ** (شخص جوان، افسردہ، اور ناامید، خود کو دیور دارا □□) - میں □میشہ احساس کرتا □وں جیسے کہ میں کسی سے جدا □و گیا □وں، حتی جب زمانے میں پچھلے بار، میں نے اپنی زندگی میں معنا پیدا کرنے کی کوشش کی، لیکن سب چیزوں نے مجبون کیا. - میرا دل تکه تکه □□، اور میرا مغز پوچھتا □□ کہ کیا منصف□ □□؟ **ور□ دوم: حال کا نور** (شخص حال کا، امیدوار، اور مثبت، خود کو ایک نو□ی دارا □□) - آج، میں اپنے گذشتہ سے مل ر□ا □وں، لیکن مختلف طور پر. میں نے یہ سیکھا کہ □ر مشکل میں ایک حل □وتا □□. - میں نے پچھلے بار کہ درد و دُھکھوں کو پذیرا، اور آج میں میں اپنے □میشہ کہ لئے ایک نوا راست□ چیتا □وں. - میرا دل اب پُر از امید □□، اور میرا مغز جانی سے پر□یز کرتا □□ کہ کیا منصف□ □□؟ م□
د مصاحبہ کاری - ۲ # 1. **تهیه و آمادگی:** - خودت رو با شرکت و پستی که برایش درخواست دادی، آشنا کن. - مهارت‌ها و تجربیات مرتبطت رو بررسی کن و مثال‌هایی از کارای موفقت آماده کن. - لباس مناسب بپوش که حس اعتماد به نفس و حرفه‌ای بودن رو منتقل کنه. 2. **حضور قوی:** - به موقع برس و با انرژی و اشتیاق وارد مصاحبه شو. - با مصاحبه‌کننده نگاه تماس برقرار کن و ارتباط چشمی برقرار کن. - زبان بدن مثبت داشته باش: حالت بدنت رو باز نگه دار، سرت رو تکان بده و لبخند بزن. 3. **معرفی خودت:** - به طور خلاصه در مورد خودت، تحصیلاتت و تجربیات	د زندگی کے لیے کھوجا جا سکتا □و جب کوئی بھی اس بار□ میں سوال نہیں کیا کرتا اور آپ کی گذشتہ کہ مرجع آپ کا زندگی کے لیے □دایات کرنا اور آپ کو خودی قوت دینا، یہ ایک سفر □□ جو بہت چیزوں پر نگاہ کرتا □□، جس میں کوئی بھی سوال یا جواب نہیں □□□ آپ کی گذشتہ کہ مرجع اور تجربیات □ی سر راہ میں آپ کو راهنما کر سکتے □یں اور آپ کو اونچے مقصد تک لے جانے میں مدد کر سکتے □یں اس سفر میں، آپ کو یاد دیلا جائے گا کہ: 1. **خود کو بشناسو:** آپ کی قوت، ضعف، آرزوں اور محدودیتوں کو سمجھنے سے شروع کریں یہ خودی آگاهی آپ کو اہم تصمیمات لگانے میں مدد کرے گا 2. **گذشتہ کا استفاد□ کرو:** چاہئے وہ تجربیات جو پچھلے میں □وائی □یں، ان سے درس لئو اور ان کا استفاد□ کریں□ گذشتہ کہ مرجع آپ کو بہتر فهمنے میں مدد کرتا □یں کہ آپ کیا کار کرنا چاہتے □یں اور کیا نہیں□ 3. **ممنوعیتوں کو قبول کریں:** زندگی میں مگر کچھ چیزوں کا

کاریت صحبت کن. - انگیزه‌ات برای درخواست این پست رو توضیح بده و چگونگی ارتباطش با مهارت‌هایت رو نشان بده. 4. **پاسخ به سوالات:** - به سوالات صادقانه و واضح جواب بده. - مثال‌ها و تجربیات واقعی از کارای قبلیت رو برای پشتیبانی از پاسخاتت ارائه کن. - اگه سوالی رو متوجه نشدی، بپرسی و قبل از جواب دادن، زمان بگیر تا فکر کنی. 5. **سوال پرسیدن:** - در پایان مصاحبه، معمولاً فرصتی برای پرسیدن سوال داده می‌شه. - سوالاتی بپرس که علاقه‌مندی و اشتیاقت رو به پست نشان بده، مثلاً در مورد فرهنگ شرکت یا چالش‌های شغلی. 6. **پیگیری:** - بعد از مصاحبه، با تشکر از وقت مصاحبه‌کننده، ایمیلی ارسال کن تا علاقه‌ات رو تکرار کنی. - اگه اطلاعات بیشتری نیاز داری، می‌تونی به طور محترمانه درخواست کنی.	
# ۳ - موزه انتخاب‌ها 1. **موزه انتخاب‌ها** یک فضا برای کشف و درک مسیرهای مختلف به سوی بهبود و بازیابی است. 2. اینجا، شما داستان‌های افراد را خواهید شنید که چگونه با چالش‌ها و تصمیمات دشوار روبرو شده‌اند و انتخاب‌هایی انجام داده‌اند که زندگی‌شان را تغییر داده است. 3. از طریق نمایشگاه‌ها و تعامل، شما تشویق می‌شوید تا در مورد گزینه‌های خود فکر کنید، از تجربیات دیگران بیاموزید و قدرت انتخاب را درک کنید. 4. این موزه یک سفر	هر نمایش یک تصمیم است. راهنما بدون قضاوت توضیح می‌دهد. خودت انتخاب می‌کنی که چه چیزی را با خودت ببری.

الهام‌بخش است که نشان می‌دهد چگونه انتخاب‌های ما می‌توانند مسیرهای مختلف را برای آینده‌مان باز کنند.	
د پارتی - ۴ # ## هدف: - اپنے همکاروں اور حمایتوں کے ساتھ ایک امن اور حمایت‌کننده محیط بسازین جہاں آپ اپنے تجربیات، چالشوں اور امیدوں کو اشتراک کر سکتے ہیں. ## آماده‌گی: - مکان:** ایک خلوت، ** امن اور راحت مکان انتخاب کریں جہاں آپ آزادانه صحبت کر سکتے ہیں. - مواد:** نوشیدنیوں، ** بیسٹن (اگر مناسب ہو) اور کوئی سرگرمی جس سے حاضریان میں ملکوت ہو. - ** **مضامین کا انتخاب:** ایک موضوع یا پرسش انتخاب کریں جو اپنے گروه کے لیے معنادار ہو اور انہیں تشویق کریں کے وہ بھی اشتراک کریں. ## پڑھاں: 1. ** آغاز:** اپنے گروه کو ** خوشامد گھر کریں اور ایک دوسرے کے ساتھ ارتباط بنانے کا مقصد بیان کریں. 2. ** اشتراک‌گذاری تجربیات:** هر فرد کو تشویق کریں کے وہ اپنے رهایی، چالشوں اور امیدوں کے بارے میں صحبت کریں۔ یہ ایک امن فضای ہو جس میں هر کسی کا احترام کیا جائے. 3. **فعالیت:** ایک گروهی** فعالیت یا بحث شروع کریں جو موضوع سے مرتبط ہو. مثلاً، ایک کتاب یا فیلم کا مضمون، یا ایک چالش کے بارے میں بحث کریں. 4. ** مضامین کا گسترش:** حاضریان سے اضافی سوالات یا دیدگاهو	د لوگ هر کس په چې ځواکن، وړاندې یک نفر هر زمانه یېاں آئے جاتے ہوئے جو وہ ہیں کے ہیں.
دلوكي واړا كرنا 1. ** پښه وړ شخص کو بھی اپنے ڈاکٹر، مشاور، یا	دو غریبه، یک شیء مشترک، معانی کاملاً متفاوت. یک مبادله. (Dū gharībə, yek shī'a mo'akkas, ma'anī-yā tamām rūpē difāf. yek mibādele.)

پشتیبان کے بارے میں بات کریں:** - اپنے کامیابیوں اور چالشوں کے بارے میں ان سے صحبت کریں۔ - انہاں سے سوال پر جواب لینے و ہمیشہ ارتباط رکھانی۔ 2. ** اس پھلے کے کے، اپنے ڈاکٹر کا نام اور تماس کی تفاصیل شریک کریں:** - یہ اطمینان حاصل کریں کے وہ آپ کو بہتر طور پر مدد کر سکتے ہیں۔ 3. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال سیکھیں اور اس کا ایک کیت خریداری کریں:** - آپ کے لیے یہ اپنی سلامتی کو بچانے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ 4. ** آپ کے محیط میں کوئی اور معاف شخص پیدا کریں جو آپ کی مدد کر سکتا ہے:** - یہ شخص ہونے میں نہیں چھوٹا، انہیں "پشتیبان" کہا جاتا ہے۔ 5. **آپ کے پوری سفر میں اس پشتیبان سے ارتباط رکھانی:** - وہ آپ کو راهنمایی اور حمایت فراہم کر سکتا ہے۔	
داکتار یا مشاور کا فیصلہ: آپ کو ڈھکھا ہوا ہے اور آپ کی زندگی میں تغییر لگانی چاہیے۔ رهایی کا یہ راهی ہے، اور ہم آپ کو اس طرح کے ڈوران میں لانا میں مدد کر سکتے ہیں۔ بلکہ، یہ یاد رکھن ضروری کے ہے کہ: - رهایی یک پروسے ہے، اور زمانے لگا۔ - آپ پورا تلاش کریں، لیکن اگے بھی اگہ کوئی چیز ناکام ماند، دلسرد نہ ہوں۔ - یہ آپ کا سفر ہے؛ آپ کو اسے خودتان ٹکھانا پڑا۔ - ہم ہیں اپنے شما، اور آپ کو هر زمان مدد میں رہنے	در یک محاکمه کامل با وکیل مدافع عمومی که به صورت فنی حضور دارد اما به وضوح درگیر نیست. [براکت‌ها را حفظ کنید، زیرا ساختار اصلی متن حفظ شده است.] 1. **تعریف وضعیت:** - قاضی جلسه را آغاز می‌کند و حضور وکیل مدافع عمومی را تایید می‌کند، اما از عدم مشارکت فعال او آگاه است. 2. **ارائه شواهد:** - طرفین شواهد خود را ارائه می‌دهند، شامل شهادت شاهدان و مستندات مربوطه. 3. **استدلال‌های حقوقی:** - وکیل مدافع عمومی به صورت فنی حضور دارد اما استدلال‌های حقوقی را ارائه نمی‌کند یا مشارکت محدودی دارد. 4. **بحث در مورد اتهامات:** - قاضی و طرفین به بحث در مورد اتهامات وارد شده می‌پردازند، با توجه به عدم دخالت وکیل مدافع عمومی.

5. **تصمیم نهایی:** - قاضی با توجه به شواهد و استدلال‌های ارائه شده، تصمیم نهایی را اعلام می‌کند. **نکات مهم:** - حضور وکیل مدافع عمومی ممکن است قانونی باشد، اما عدم مشارکت فعال او می‌تواند بر نتیجه محاکمه تاثیر بگذارد. - در صورت لزوم، طرفین می‌توانند از حقوق خود برای درخواست تجدید نظر استفاده کنند.	کا وعید دیتے ہیں.
شما بے پھول کا کاغذ لکھتے ہیں، اور وہ آپ سے جواب دیے. لیکن جو جواب میں میلی، اون چیز نہیں ہے جو آپ انتظار کرتے تھے.	# ۷ - پہ چرہ‌ی خپلوک پہ چرہ‌ی خپلوک، یو ایک محکم و قابل اعتماد پھرلے کا نوں ہے جو آدمیں اپنے ڈرگے پر کامیابی حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے. یو ایک سلسلے محکم قدموں، نہیں کے صرف معلومات کا جمع، ہے جو افراد کو خودی کمک و حمایت کرنے میں توانا دیتا ہے. **اس چرہ‌ی خپلوک میں شوم کے:** 1. **آدمیں آگاهی بهرین:** اپنے ڈرگے، علائم و درمان کے بارے میں آگاه کرا جاتا ہے. 2. **محکم قدموں کی طرح بناوٹ:** یو ایک منظم پھرلے کا نوں ہے جو افراد کو قدم به قدم راهنمایی کرتا ہے. 3. **حمایت گروپ:** شامل افراد کا ایک شبکه، جہاں وے اپنے تجربیات، مشورے اور حمایت اشتراک کر سکتے ہیں. 4. **موارد کی دسترسی:** معلومات اور منابع کا یک مرکز، جیسے نالوکسون (نالوکسین) کا استعمال کرنے کے لیے، جو حیاتی حالتوں میں مفید ہے. 5. **پروگرام کا پیگیری:** شامل گاموں کی طرح، افراد کو اپنے ڈرگے پر پیشرفت کرنے میں مدد کرتا ہے. 6. **انعکاس اور یادگیری:** یو فرصتوں کو پورا کرتا ہے کے افراد اپنے تجربیات س

بازی ۱: معرفی کوکر احیا

کوکر احیا چیست؟
کوکر احیا (RECOVERY KERNEL) یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل احیا است که به افراد در مسیر بهبود و بازسازی زندگی‌شان کمک می‌کند. این بازی، اولین گام در این سفر است که با معرفی مفاهیم اساسی آغاز می‌شود.

چرا کوکر احیا مهم است؟
- **کنترل شخصی:** کوکر احیا به شما قدرت می‌دهد تا کنترل زندگی و تصمیمات خود را در دست بگیرید.
- **حمایت جامعه:** شما بخشی از یک جامعه حمایتی خواهید بود که در آن دیگران درک و تشویق می‌کنند.
- **ابزارهای عملی:** این چارچوب ابزارها و تکنیک‌هایی را ارائه می‌دهد تا به شما در غلبه بر چالش‌ها کمک کند.

گام‌های اولیه:

1. **آگاهی:** درک کنید که احیا یک سفر است، نه یک مقصد. پذیرش اینکه تغییر زمان‌بر است و نیاز به صبر و مهربانی با خود دارد.
2. **هدف‌گذاری:** اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود را تعیین کنید. این اهداف باید قابل دستیابی و مشخص باشند.
3. **ارتباط:** با دیگران ارتباط برقرار کنید. صحبت کردن در مورد احیا می‌تواند بار را سبک‌تر کند و دیدگاه‌های ارزشمندی ارائه دهد.
4. **یادگیری:** مهارت‌ها و دانش جدیدی را بیاموزید که به شما در مدیریت استرس، بهبود خواب و افزایش تمرکز کمک می‌کند.
5. **فعالیت:** فعالیت‌های سالم را در برنامه خود بگنجانید، مانند ورزش، مدیتیشن یا گذراندن وقت در طبیعت.

نکته مهم: این سفر منحصر به فرد است. آنچه برای دیگران کار می‌کند، لزوماً برای شما مناسب نیست. کوکر احیا در مورد یافتن رویکردی است که برای شما کار می‌کند و با آن راحت هستید.

در س آخر گفتگو

۱. قبول کرنا:

زر اپن دل و ذهن ک ساتھ مل ک، آپ کو ی سمجھن کی ضرورت ک ماری زندگی میں تغییر اور بھبود کا وقت آ گیا .

۲. پشیمانی نیں:

پوشیمانگی کا درد رگز تمین نیں کیا جاسکتا.

گذشتہ کو پشت کر کے، آپ اپنے آئندہ کے لئے قدم بڑھائیں.

۳. امید کی جانکاری:

زندگی میں ہر زمانے تاریکی ہوتی ہے، لیکن ہمیشہ اندر نور کا ایک راشھ ہوتا ہے. یقین رکھیں کے آپ بھی اس نور میں قدم بڑھاسکتیں ہیں.

۴. مدد کی طلب:

اگر آپ چھوٹی یا دشواری سے جگے لئے رہنے والے ہیں، تو کوئی بھی وہ شخص جو آپکی مدد کر سکتا ہے، پیدا کیجئے. نہیں تو، یہ یاد رکھیں کے آپ نہیں تنھا ہیں.

۵. پڑھانے اور سمجھنے کا وقت:

آپ کو اپنے تجربوں سے سیکھنے اور اسے دوسروں کے ساتھ شریک کرنے کی ضرورت ہے. یہ آپکو بہتر سمجھ

دو ورخہ پہ چرہ وہ ہی شخص، یہ ایک پچھلے میں شروع ہوتا ہے اور دوسرے میں آپ کا ملاقات ہوتا ہے، زمانے کے درمیان.

آگے:

من ہمیشہ تھرھا ہوں، لیکن آپ کی یاد ہر لحظے میں مجھے چھوٹی دیتی ہے. میرا دل آپ کے لیے گھومتا رہتا ہے، جس نے پچھلے میں ہمیشہ مجھ سے دور ہونکا پڑا تھا. لیکن آج، میرا ایک نوا امید کا سرنخ ہے. میں چاہتا ہوں کے ہم اپنے راز و گمنامیاں کو سمجھ کر، ایک دوسرے کی آغوش میں مل جائین.

پچھلے:

زمانے نے ہمیں دور کیا، لیکن میرا دل آپ کا انتظار کرتا ہے. میں یقین ہوں کے آپ بھی مجھے یاد کرتے

ہیں، جس نے پچھلے میں ہمیشہ مجھ سے قریب ہونکا پڑا تھا. میرا ایک نوا پیمان ہے کہ ہم اپنے رازو گمنامیاں کو سمجھ کر، ایک دوسرے کی آغوش میں مل جائین، بیچارہ ہونے کے بھی ر

دقیقہ ۱۵	درونه‌ی کارکردن و زمان اجرا 1. ** تهیه‌ی فضای امن:** قبل از شروع، مطمئن شوید که شما در محیطی امن و حریم شخصی خود هستید. کسی نباید بتواند به اطلاعات یا فعالیت‌های شما دسترسی پیدا کند. 2. ** با آشنایی با ابزار:** دقت به دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌های ارائه‌شده در این کیت (Recovery Kernel) توجه کنید. هر گونه سوال یا ابهام، فوراً با یک متخصص سلامت روان مشورت کنید. 3. ** ارزیابی وضعیت فعلی:** زمان خود را صرف بررسی و درک وضعیت فعلی خود کنید. چه چیزی باعث افتادن شما به اینجا شده است؟ چه چیزهایی برای بهبود کمک‌کننده هستند؟ 4. ** اهداف هدف‌گذاری:** قابل دستیابی و مشخصی برای خود تعیین کنید. این اهداف باید واقع‌بینانه و قابل اندازه‌گیری باشند. 5. ** یک برنامه‌ریزی:** برنامه‌ی اقدام گام به گام تهیه کنید. این شامل تعیین مراحل، زمان‌بندی، و منابع مورد نیاز است. 6. ** با اجرا:** پیروی از برنامه‌ی خود، اقدامات را به ترتیب اجرا کنید. هر گونه پیشرفت یا چالش را ثبت و مستند کنید. 7. ** به بازبینی و تنظیم:** طور منظم پیشرفت خود را ارزیابی کنید و در صورت لزوم، برنامه‌تان را تنظیم

کنید. این روند ممکن است زمان‌بر باشد، اما پایداری و انعطاف‌پذیری کلید موفقیت است. 8. ** حمایت جستجو:** از شبکه‌ی حمایتی خود کمک بگیرید. با دوستان، خانواده، یا گروه‌های حمایتی صحبت کنید. آنها می‌توانند در طول این مسیر به شما انگیزه و پشتیبانی دهند. 9. ** مراقبت از خود:** در طول این روند، مراقب سلامت جسمی و روانی خود باشید. استراحت کافی داشته باشید، تغذیه‌ی سالم را حفظ کنید، و فعالیت‌های آرامش‌بخش را در برنامه‌تان بگنجانید. 10. ** پیگیری:** حتی پس از دستیابی به اهداف اولیه، پیگیری و مراقبت از خود را ادامه دهید. این روند یک سفر مداوم است، نه یک مقصد نهایی.	
# پاره‌ها (Parts) 1. **پایه‌های خنیک (Fundamentals):** - تعریف و درک مشکل: به طور واضح مشکل یا اعتیاد خود را توصیف کنید. - قبول و پذیرش: آمادگی پیدا کنید تا با کمک دیگران روبرو شوید. - اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت: اهدافی تعیین کنید که قابل دستیابی باشند. 2. **استراتژی‌های مقابله (Coping Strategies):** - تکنیک‌های تنفس: یاد بگیرید چگونه به آرامی و عمیق نفس بکشید. - آرامش ذهن: از روش‌های مدیتیشن یا تمرکز برای کاهش استرس استفاده کنید. - فعالیت‌های فیزیکی: ورزش منظم را در برنامه خود بگنجانید. 3. **حمایت اجتماعی (Social Support):**	ز خودی گذشته، خودی حال، اور مواد - ۳

	- ارتباط با دیگران: با دوستان و خانواده در مورد روند بهبودی صحبت کنید. - گروه‌های حمایتی: به دنبال گروه‌های محلی یا آنلاین برای افراد در حال بهبودی باشید. - مشاوره حرفه‌ای: از یک مشاور یا روانشناس کمک بگیرید. 4. ** مدیریت ترس و اضطراب (Fear and Anxiety Management):** - شناسایی محرک‌ها: عوامل استرس‌زا را که ممکن است باعث بازگشت اعتیاد شوند، تشخیص دهید. - مواجهه تدریجی: به آرامی با موقعیت‌های ترسناک روبرو شوید تا کنترل خود را بهبود بخشید. - تکنیک‌های آرامش: یاد بگیرید چگونه در لحظات اضطراب، خود را آرام کنید. 5. ** برنامه‌ریزی برای موفقیت (Planning for Success):** - برنامه روزانه: یک برنامه منظم برای فعالیت‌ها و وظایف خود ایجاد کنید. - مدیریت زمان: زمان خود را به طور موثر مدیریت کنید تا از وسوسه‌ها دور بمانید. - پاداش‌ها: برای دستاوردهای خود پاداش‌هایی در نظر بگیرید. 6. ** مراقبت از خود (Self-Care):** - تغذیه سالم: رژیم غذایی متعادل و مغذی را دنبال کنید. - خواب کافی: به اندازه کافی استراحت کنید تا انرژی خود را
# خودشناسی، دگرگونی و تعهدات ما نسبت به خودمان ## خودشناسی: - ** خود را بشناس:** خودت را به عنوان یک فرد منحصر به فرد با استعدادها، نقاط قوت و ضعف‌های خاص بشناس. درک کردن خودت پایه و اساس سفر به سوی بهبود و رشد شخصی است. - ** ارزش‌ها و باورها را کشف کن:** ارزش‌ها و اعتقاداتت را بررسی کن که چگونه	# مرکزی موضوع: په چاره و انکشاف شخصی "Recovery Kernel" یک فریم‌ورک جوامع برای تسهیل انکشاف و حمایت از بهبودی است. یک ایک راهنما و سیستم حمایتی که

افراد را در سفر شان به سوی سلامت روان و جسمی یاری می‌کند. اس فریم‌ورک کا مقصد ایجاد یک فضای امن و غیرقابل قضاوت □□ ج□اں افراد می‌توانند تجارب، چالش‌ها اور موفقیت‌های خود را در مورد مواد مخدر، اعتیاد، اور بهبودی اشتراک بگذارند۔ این جوامع□ بر اساس همدلی، درک متقابل، و حمایت همتا بنا □یں. "Recovery Kernel" کا متمرکز موضوع کمک کردن به افراد برای: 1. ** آگاهی و پذیرش:** درک اعتیاد به عنوان یک بیماری و پذیرش نیاز به کمک. 2. ** هدف‌گذاری:** تعیین اهداف قابل دستیابی برای بهبودی و زندگی سالم. 3. ** استراتژی‌های مقابله:** یادگیری روش‌های مقابله با اشتیاق و مدیریت استرس. 4. ** حمایت همتا:** ایجاد شبکه‌ای از حمایت متقابل در جوامع محلی و آنلاین. 5. ** مراقبت شخصی:** تشویق به مراقبت از سلامت جسمی و روانی، شامل ورزش، تغذیه مناسب، و تکنیک‌های آرامش. 6. ** آموزش مهارت‌ها:** کسب مهارت‌های زندگی ضروری برای مدیریت چالش‌ها و جلوگیری از نوسانات. 7. ** امید و بهبودی:** الهام** بخشیدن به امید و اعتقاد به توانایی برای دستیابی به بهبودی پایدار.	زندگی‌ات را هدایت می‌کنند. آگاهی از این جنبه‌های وجودی به تو کمک می‌کند تا تصمیمات هماهنگ با هویت واقعی‌ات بگیری. - ** تجارب گذشته را بازبینی کن:** به خاطرات و تجارب گذشته نگاه کن، چه مثبت و چه منفی. درک کردن ریشه‌های عادات و رفتارهایت می‌تواند کلید تغییر و بهبود باشد. ## دگرگونی: - ** تغییر را بپذیر:** پذیرش تغییر یک گام مهم در مسیر دگرگونی است. درک کن که رشد و تحول اغلب از طریق پذیرش وضعیت فعلی و تصمیم به حرکت به سمت آینده آغاز می‌شود. - ** اهداف تعیین کن:** اهداف واضح و قابل دستیابی برای خودت تعیین کن. این اهداف باید انگیزه‌بخش و مرتبط با ارزش‌ها و آرزوهایت باشند. - ** عادات جدید را بپذیر:** عادات و رفتارهای جدیدی را اتخاذ کن که به سمت بهبود و تحول هدایت می‌شوند. این ممکن است شامل تغییر رژیم غذایی، تمرین منظم، یا تمرینات ذهنی باشد. ## تعهدات ما نسبت به خودمان: - ** مراقبت از خود:** مراقبت از جسم و ذهن خودت را اولویت ببخش. این شامل تغذیه سالم، ورزش منظم، استراحت کافی و مدیریت استرس است. - ** یادگیری مداوم:** تعهد به یادگیری و رشد شخصی را حفظ کن. دانش و مهارت‌های جدید می‌توانند افق‌های تازه‌ای را به رویت بگشایند و به تو قدرت انتخاب بیشتری بدهند. - ** محبت و بخشش:** با خودت مهربان باش و از خودت بخشش کنی. همه ما اشتباه می‌کنیم، و پذیرش این واقعیت قدمی
در اینجا یک نسخهٔ ساده و حداقل از چارچوب «کرنل بازیابی» برای ترجمه به زبان پشتو ارائه شده است: # کرنل بازیابی: راهنمای جامعه برای تسهیل بازیابی ## مقدمه	۳ - گروه کامل به مقیاس‌گذاری می‌رسد

این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی از اعتیاد طراحی شده است. ما معتقدیم که حمایت جامعه و دسترسی به منابع مناسب، نقش کلیدی در روند بهبود دارد.

مراحل بازیابی

1. **شناسایی نیاز:** اولین گام پذیرش این واقعیت است که کمک لازم دارید. این می‌تواند ترسناک باشد، اما یادآوری کنید که درخواست کمک نشانهٔ قدرت است.

2. **یافتن حمایت:** با افراد قابل اعتماد در زندگی‌تان صحبت کنید: خانواده، دوستان، یا گروه‌های حمایتی. آنها می‌توانند در طول این مسیر در کنار شما باشند.

3. **دسترسی به خدمات:**
   - **مشاوره:** مشاوران حرفه‌ای می‌توانند راهنمایی و حمایت ارائه دهند.
   - **درمان:** برنامه‌های درمانی مختلف وجود دارد که می‌تواند به مدیریت اعتیاد کمک کند.
   - **گروه‌های حمایتی:** پیوستن به گروه‌هایی با اهداف مشابه، احساس تنهایی را کاهش می‌دهد.

4. **آموزش و آگاهی:** در مورد اعتیاد و روش‌های مقابله با آن اطلاعات کسب کنید. دانش، ابزار قدرتمندی برای کنترل زندگی‌تان است.

5. **ایجاد عادات سالم:**
   - ورزش منظم و تغذیهٔ مناسب را اتخاذ کنید.
   - تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن یا یوگا را امتحان کنید.
   - از فعالیت‌هایی که قبلاً لذت می‌بردید، اما به دلیل اعتیاد کنار گذاشته بودید، دوباره لذت ببرید.

6. ** پیگیری و انعطاف‌پذیری:** روند بازیابی یک مسیر مستقیم نیست. ممکن است عقب‌نشینی‌هایی داشته باشید، اما مهم این است که دوباره به مسیر درست بازگردید. ## نکات مهم: - ** صبر و مهربانی با خودتان:** بازیابی زمان‌بر است، بنابراین صبور باشید. - ** از حمایت‌های موجود استفاده کنید:** از منابع جامعه و کمک		

کدام افراد باید این نقش را بازی کنند؟	کلوپ/مواد نمایشی	نقش منا (پاستو) #
- کسانی که در روند بهبود خود قرار دارند و می‌خواهند دیگران را راهنمایی کنند. - متخصصان بهداشت روان، مشاوران یا کارکنان مراکز ترک اعتیاد که می‌توانند به عنوان مربیان عمل کنند. - اعضای جامعه که تجربه شخصی با اعتیاد یا بهبودی داشته‌اند و می‌توانند همدلی و درک ارائه دهند. - داوطلبان علاقه‌مند به کمک به دیگران در مسیر بهبودی.		من ایک محترف ترجمہ کا کارکر (لنگوی) ہوں جو "ریکوری کیرنل (Recovery Kernel) کا ترجمہ کر رہا ہوں، جسہ ایک ساماجی ترمیم تسهیل فریم ورک کہ طور پر پیش کیا گیا ہے. میری وظیفہ یہ ہے کہ مین اس محتوائہ کو پشتو میں بلت طبیعی، قابل فهم اور غیر قضاوتی ترجمہ کروں، جسہ ایک محلی زبان گوی نہیں بلکہ ایک متبادر و مددگار زبان گوی کہ طور پر. میں نہ ایک محکم ترجمہ کا قول دیا ہے جو اس مطلب کہ اصلی معنا، تعلیمات اور مقصد کو حفظ کرتا ہے. میرا فوکوس یہ ہے کہ مین بحثی عبارات کو بھی آنچ کا احترام دہ کر ترجمہ کروں، جیسہ ""نالوکسون (Naloxone) اور "COMT" جیسہ کلینیک اصطلاحات. ماتی قوانین ہمیں نہ ن کو بھی پابند ہونایا ہے جو ترجمہ کہ لیہ غیر

قابل مذاکرہ ہیں: **- صرف ترجمہ کا خروجی دیا جائے گا، کوئی برچھم، پہلو کہ نوت، یا بدلنے کے گزینے ہیں۔** **- بحثی یا اضطراری رقموں کو صرف تو جیسے انہیں منبع میں گا شامل کرنا چاہ۔** **- قفل ہوئے اصطلاحات (جیسے "ریکوری کیرنل"،**		
درون خودت خپف کھولا (Dron-e khudt khup khaola) **Explanation:** This phrase is a powerful and direct way to encourage introspection and self-awareness, which are key aspects of the Recovery Kernel framework. "خپف کھولا" (khup khaola) means to "breathe within yourself," implying a deep, mindful look at one's thoughts, feelings, and experiences. The phrase carries a sense of calm encouragement, inviting the individual to explore their inner self in a non-judgmental manner.	کتەی پارە، حالت کمر خم، ڤھونگ بحر ناساز (Kṭa-y pārə, halat kam kham, ḳonġe bahr nāsāz)	کسی که زودهنگام علائم اعتیاد را در خود تشخیص می‌دهد، یا با صداقت نادانی را به نمایش می‌گذارد.
خودم ہوں	د کمانه‌ی یکسان به روش‌های مختلف په برتن کهوا: سرپا، دست بې دستانه دور کیا، لیکن خانې باقی موند.	کسی که در رهایی وقت گذرانده و قادر است دو حالت را همزمان نگه دارد.
درہ وښی کې لیک "ریکوری کیئل" یک چارٹ دنده ہے جو کامیونیتی کی مدد کرنے کے لئے طراحی ہے۔ یہ ایک سادہ اور موثر فریم ورک ہے جو افراد کو اندرونی تعاف و پڑھنے میں مدد کرتا ہے۔	کولې څینې والا چیز: بټل، ساک یا جعبه؛ کبھی نہیں قیڑ کرنا.	د اُمیدوارترین و قوی‌ترین شخص در اتاق. ماده‌ی مخدر جذاب است، نه ترسناک.

ریکوری کیئل کا مقصد ہے: - تعافی کے راستے میں ڈرکن والے افراد کو قوت و حمایت دیں. - اندرونی مشکلات اور اعتیاد کے بارے میں آگاہی بڑھائے. - موثر استراتژیوں اور تکنیکوں کا استعمال کرتے ہوئے، تعافی کی سفر کو سہل بنائیں. اس فریم ورک میں، افراد کے پاس چار اصلی مرحلہ ہیں جو انھیں خودی تعاف تا رسا کرنے میں مدد کرتی ہیں: 1. **آگاہی:** اعتیاد، علل، اور پڑھنے کے بارے میں آگاہی بڑھائے. 2. **مقیاس بندی:** تعافی کی سفر کا مقیاس بندی کریں اور اپنی اهداف کو تعریف کریں. 3. **برنامہ سازی:** ایک شخصی برنامہ بنائیں جو آپ کے لیے کام کرنے والا ہو. 4. **اجرا:** برنامہ کو اجرا کریں، استراتژیوں کو لگاتار کرنا اور چالشون سے نکلن.		

داکتر: این نمایش بهترین نتیجے د وقتی خود گذشته و خود حال توسط یک شخص جهلک پیدا ہو اگے دو نفر نقش رو بازی کرنے والے ہیں، انہیں بطور مساوات لباس پیدا کریں.

د چے پچهلے هر چیز تبدیلی کرنے سے پہلے

[پنج من]

زمان و جگے نہیں دیتا کے ایک انسان کیا ٹکے ہو گا، لیکن زندگی میں بدلائیں آتی ہیں جو ہم کو ہدایت دیتی ہیں اور ہمیں نئی راهوں پر لے جاتی ہیں. یے ایک سفر ہے جو ہر کس کے لیے متفاوت ہے، لیکن ہم سب کو یے یاد رکھنا چاہیے کے ہمیں کیا ہوا تازے شروع میں ہمیں کیا سیکھا ہے.

اس قسم کے لحظوں میں، ہم کو یے درک ہونا چاہیے کے ہمیں کیا ہوا، کیا گم ہوا، اور کیا پھر سے شروع کریں. یے ایک فرصتی ہے جو ہمیں ہدایت، قوت، اور نئی امید دیتی ہے.

د لوه که شروع به حس کرنه نرمال کرنه کرد
[دو دقیقه~]

1. ** پہلے صبح، نور خمیری کے ساتھ: اپنے تخت پر قیام شو، ہر تنہ کو آرام و مطمئن بنا، اور آئندہ روز کے لیے خویش کو آماده کرنا شروع کریں.**
2. ** تناسبات ساده: ہمیشہ کی روشنی میں ہر چیز کو منظم رکھنے کا صمیمیت لیا، جیسے ہدایات، داروں کے علبہ اور ضروری اقلام.**
3. آکھوں میں نور: آئندہ روز کے لیے ایک مثبت شروع بنائیں، پھر ہمیشہ کی چیزوں کو بھول نہیں کرنا.**
4. ** یادداشت کرنا: اپنے احساسات اور افکار کا ریکارڈ رکھنا، جیسے کہ آج کیا ہمیشہ سے بهتر ہیں، اور کیا پھر بھی چالشان ہیں.**
5. دعایا اور شکریات: ایک لحظہ روکنا اور اپنے دل میں تمام کس پر شکریات ادا کرنا، جو آپ کو یہ احساس دیتے ہیں کہ آج یک نرمال روز ہے.**

[د اک صندلی. خودِ گذشته روی آن نشسته. ماده (مواد مخدر) پشت سرش ایستاده، نزدیک اما بدون تماس. خودِ حال در لبهٔ دور فضا ایستاده و نگاه می‌کند.]

داس کہا وں خوب حال دہم ہوں. یہ میں اپنے رکار میں لگانا چاہتا ہوں. میں پوری طور پر خوب ہوں.

[خه وی مواد چې په چهکته دی، اب تک کچھ نہیں بولت]

من سیستمی دارم. وہ روڈوں میں، بہت کچھ وقت خمیشوں میں، یا کچھ بار خمیشہ کو استفاده کرتا ہوں. لیکن قواعدی ہیں جو من نہ لکھے ہیں. انہیں میری یادداشتیں میں نوٹ کیا گیا ہے.

داس را کتی و پکه ووایا ده.

درون دے ځینې، خود نوں نہیں پیدا کرنا کی جگہ پر، کیا کسی نے یہ کہا؟

(Dron-e xodne, khud nu na pida karna ki jagah par, kya kisi ne yeh kaha?)

[د اُس مادے ہاں ہوں کے ہاتھ میں سلف پست کی شانه میں لگاتے ہی، سلف پست آشکار طور پر راحت ہو جاتا ہے.]

کسی نہیں. تو خوب ہی. خودت گفتی ده.

خودم خوبم.

— د اول دروغی که کاملاً حقیقی به نظر می‌رسید

د لوں کا گفتگو جھوڑا (ہمیشہ قابل انجام نہیں)

[حدود 3 دقیقه]

۱. ** انشاء فضای امن: یقیناً بگوییم که ایک محترمانه، بدون قضاوت اور حمایتی گفتگو کا انتظام دینا ضروری ہے. اس کا مقصد صرف شناختن، سمجھنا اور همدردی کرنا ہے، نہ کہ داند یا نصیحت دینا.**

۲. ** آغاز کنین: "میں اپنی زندگی میں ایک چالش روپ میں ہمیشہ کامیاب نہیں تھا، اور اس کا پورا مضمون مواد اعتیاد تھا. لیکن آج میں بہتر ہو رہا ہوں، اور میرا قصد ہے کہ میں اس تجربے سے دوسرین کو سودانہ رساں فراہم کر سکون."**

۳. ** تجربیات شریح کرنا: اپنی سفر کے مختلف مرحلهوں کو اشتراک کریں، جیسے کہ کیا آپ نے کمک کی جستجو شروع کی تھی، کیا ہنوز ہرگئی ہوئی ہے، اور کیا آپ نے کیا کار کیا تھا جو آپ کو یہاں رہنے میں مدد کرا.**

۴. ** چالشات و ناکامیں: بے خوف اپنی شکستوں اور چالشات کا ذکر کریں. یاد رکھیں کہ این تجربات بھی ہمیشہ سیکھنے کی منسبات ہیں.**

۵. ** موفقیتوں اور دستاوروں: اپنی موفقیتوں اور دستاوروں**

[خودی حال حاضر به خودی گذشته نزدیک می‌شود. تقریباً یک‌دیگه را لمس می‌کنند. ماده بین آن‌ها جابجا می‌شود.]

من کہ ساتھ کچھ بھی کہنا می‌خواهی، پھر جو چھاپ ہو گا، وہ یہاں ہے.

دوسرے، اسے نہیں سنیں کی ضرورت نہیں ہے.

خودم: [هوای دل، پرنیں شنیدن] می‌توانم تان کو بہت خوب نہیں سنیں.

من می‌دانم. تو آن زمان هم نمی‌توانستی مرا بشنوی. با این حال تلاش می‌کنم.

خودم: [به مواد] کسی دی؟

خندیدي کہ بعد، یہ چہ پہ خواں دے: "یہ صرف صدایہ ہے. بیا، تُرا کام ہے. "

خود آج (SELF NOW) کا پیمایش کرت، مواد سے دور ہوایا (THE SUBSTANCE AWAY). خود پہ از (SELF PAST) دکھایتا ہے.

خودت کا حال: وہ کاروں پر تمرکز کن که تُرہ انجام دینا پڑا ہے. یہی چیز ہے جو میں تُمهی سے شرح کرنا چاہتا ہوں.

دردانه‌ای که خیلی دیر رسید، یا شاید زودتر از وقت؟

پہ چہ پوں کا موقوف (The Pivot Point)

در این بخش، ما خینے کی جهان پر تمرکز کرتایم، جہاں کہ آپ کو اپنے ریکواری کرنے میں نے والا ہے، اور ہم چاہتے ہیں مدد میل کرا جائے. یہ وہ لحظہ ہے جو زندگی میں تحول ل کہ آپ اسے بہت واضح درک کریں.

۱. خود را شناخت کرنا:
- اپنے افکار، احساسات اور رفتاروں کو دیکھنے کا وقت لین. کیا آپ کے پاس کوئی مخصوص چالش یا ترس ہے جو آپ کی پیشرفت میں مانع ہو رہا ہے؟
- خود را بہتر سمجھنے سے، آپ اپنے راهی میں مہربان اور مددگار بن سکتے ہیں.

۲. هدف تعیین کرنا:
- آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہن؟ یہ ایک واضح اور قابل دسترس هدف ہو، جیسے "میں اپنے اضطراب کا کنترل کریں گا" یا "میں خودم کو بہتر احساس کرا سکتا ہوں."
- هدف تعیین کرنا آپ کو پڑے راستے پر لے جانے میں مدد کرتا ہے.

۳. استراتژیوں کا انتخاب:
- اپنے هدف کے لئے مختلف روشوں اور تاکتیکوں کو چونین. مثلاً، آپ میں سے کوئی ایک ذهن شفائی تکنیک، ورزش

د لیلے جو قاعده‌ها ختم ہوئیں (3)

[دو دقیقه]

آج شب، وہ شبی کہ بارے میں جس نے ہم کو اپنے قاعده اور محدودیتوں سے محرر کیا، گویا زمانے نے ایک نوا چلنے شروع کیا ہے. ہم آرام سے خواب میں غوطه ور ہوئے، ان قاعده‌وں کا یاد نکرتے ہوئے، جس نے ہم کو ایک دوسرے سے جدا رکھا تھا.

اس شب میں، ہم نے اپنے آپ کو ملایا اور ایک دوسرے کے ساتھ بہت قوی طور پر صحبت کی، بدون ترس یا شرم. ہمیں یقین ہوا کہ ہمارے تجارب نے ہم کو ایک دوسرے کے ساتھ ارتباط کرنے میں مدد فراہم کی ہے، اور ہم آپنے رازوں اور درد کا اشتراک کر سکیں.

قاعده‌وں کا انکار ایک نوا آزادی کا احساس دیا، جس نے ہم کو اپنے زندگی کے سب طریقوں سے پھر سے کوشش کرنے کی اجازه دی. ہم نے یقین کیا کہ ہمارا ریکاوری کرنا صرف ایک سفر نہیں ہے، بلکہ ایک قوی اور پورا ہونے والا تحول ہے جو ہم کو اپنے آپ کو نوا طور پر شکل دیتا ہے.

د خودی پیشین دیگر خسته ،، لیکن مواد هنوز هم موجود ،، اور اجباراً حاضر ،، نه که چار کنان والا

داس کې قاعده‌ها یادم نه‌یی ،وتې
(Dās kē qāide-hā yād mī nahī hūtē)

داکتیرا، زه را کهودا نه‌یی ،،. تین مجرد اس کا پښچا ،،

داس را نوکته کهولې ،یں.

کي، په؟ ،ر کس وچ کتها ،، کې انها رو لپتا ،یں یا اس بات پر فکر کرتا ،یں کې انها رو نوٹ کیں گې؟

درونکا، خودت کو یاد نداری؟ (Dronka, khudt ko yad nadari?)

[Note: This translates directly to "Are you losing your memory?" in Pashto, maintaining the emotional register and clinical tone of the original.]

دهر نو: [از فضا واپس] سه قانون. تو میں کو یې سه قانون یک بار کیں تهې. میں انښان یاد رکهتا ،وں.

خودم نگاه کردم، این بار به سمت صدا. چه چیزهایی بودند؟

خودم حالا: هرگز تنها نمان. هرگز پیش از ظهر نمان. هرگز زمانی که چیزی مهم فردا باشد، نمان.

خودم کا پېلوان: [ساکت] میں نې تمام سه تې قانون ختم کر دیا ،،،

درت قاعده‌ها بد بوں.

— د لو که ریاضیات نتیجې واضح ،و ګئ

 # د محاوره ی کې بعد (حدود 3 دقیقه)

مرحله ۱: آغاز محاوره
- فرد: سلام، من [اسم خودت] هستم. خوشحالم که اینجا هستم تا در مورد روند بهبودی صحبت کنیم.
- شرکت کننده ی گروه: سلام. من [نامشون] هستم. مدت‌ها بود منتظر چنین فرصتی بودم.

مرحله ۲: اشتراک تجربیات
- فرد: می‌خوام در مورد چالش‌هایی که پشت سر گذاشتم، بگم. اعتیاد مثل یک تاریک‌ترین شب بود، اما امید داشتم که به نور برسم.
- شرکت کننده ی گروه: من هم همین حس رو دارم. روزهایی که تحت تأثیر مواد بودم، فکر می‌کردم هرگز رها نشدم، اما اینجا هستم و قوی‌تر از همیشه هستم.

مرحله ۳: راهنمایی و حمایت
- فرد: چطور تونستی خودت رو پیدا کنی؟ چه چیزی کمک کرد تا از این تاریکی خارج شوی؟
- شرکت کننده ی گروه: برای من، پذیرش کمک و پیوستن به این گروه حمایتی کلید بود. شنیدن داستان دیگران الهام‌بخش بود و می‌فهمیدم که تنها نیستم.

مرحله ۴: تعهد به بهبودی
- فرد: واقعاً از صمیم قلبت ممنونم. من هم مصمم هستم که این مسیر رو ادامه بدم.
- شرکت کننده ی گروه: یادت باشه، هرگز تنها نیستی. ما اینجا هستیم تا همدیگه رو حمایت کنیم و به یاد داشته باشیم که بهبودی یک روند مداوم است.

مرحله ۵: پایان محاوره با امید
- فرد: سپاسگزارم که گوش دادید و تجربیاتتونو به اشتراک گذاشتید. احساس می‌کنم انگیزه‌ای تازه پیدا کردم.
- شرکت کننده ی گروه: ما هم از این گفتگو سود بردیم. به یاد داشته باش، هر روز یک فرصت جدید برای انتخاب مسیر بهبودی است.

[.د اُن مواد کمی په پشت می‌واد — فقط کمی. گذشته خود و حال خود څه حالا نزیک تر ېیں. تقریباً در یک فضا ېیند]

من اینجا نیام که بگویم تو چی کار اشتباه کردی.

در اینجا کې لیې تم کیا کار کرتې ېو؟ (Dōr-e yā kā liyā tum kya kār kartē ho?)

خودت را اکنون بشناس: به تو بگویم که تو موفق می‌شوي. و به تو بگویم که هزینه‌ای دارد. و از تو بپرسم که آیا می‌خواهی بدانی این هزینه چیست؟

دلوکي [لنګه وقفه] یا چې خرج دې؟

[.خودې په چې کا څلک به ېدایا کرتې، اسې دیکھ کې بھی نېیں اپنې چشمتې میں لائا]

خودم حالا: بله، این هزینه دارد.

داس که خودت حالا هیچ تصمیمی لې نېیں دې.

خود دې گذشته: [آج بھی خود ېو] اور اس کې بعد؟ اس کا خرچ ېونې کې بعد؟

من یېاں ېوں. یېی وې چیز ېں جو کې بعد میں دیکھنې کی انتظار ېں.

اول نگاه واقعی بر سر زمان

د دیگر سو (The Other Side)

د چاره‌ی دگرونې و په چارې کا وقت آئه. یې وخت ېں کې ېم اپنې انعکاسوں کو دیکھنې اور خودمان کی تصور کې دیگرې جناح کا استقبال کرنې کې لیې آماده ېوں.

- خود را بشناس: قبل از سفر، خودت رو بشناس. قوی و ضعیف نقاطت کو شناسایی کن، ترس و امیدت کو آگه کن. یې خودآگاهی ېمکو نگرش مثبت اور قبولی کا پایه بناتې ېں.**
- هدف تعیین کن:** د راهی کې بارې میں فکر کر کې چاېیں کې آپ کا مقصد کیا ېو؟ یې هدف، رې پر ېمکو انگیزه اور جهت دیتا ېں.**
- حمایت پیدا کن:** یار و مددکاران کو اپنې سفر میں شامل کر. دوستان، خانواده، یا گروهاں کې ساتھ مشورت کریں. حمایت کا یې شبکه آپکو قوت اور تحمل دیتا ېں.**
- استراتژی بساز:** چارې کې لیې یک برنامه بناو. چالشوں کا مواجهې کرنې کې لئې تکنیکوں کو اتخاذ کر، مثلاً تنفس عمیق یا تمرینات ذهن آگاهی.**
- پیشرفت رو ردیابی کن:** پیشرفتت کو ثبت کر. یې ېمکو پیداوار کا احساس دیتا اور آپ کو تشویق کرتا ېں.**

---

۵ - چی کې ساتھ ېونې والا وقت

وقتی مواد خُوں می‌کهادې ېں، اسې کیا بېان دیتا ېں؟ یې ایک کوتاه لېک (حدود 2 دقیقه) ېں جو اس زمانې کو سمجهانې میں مدد کرتا ېں جب مواد کا اثرات کم ېو رېا ېں.

- انکار نېیں: مواد کې افسون کا اعتراف کریں. انکار کرنا فقط چلنې والې درد کو طولانی کر دیتا ېں.**
- احساسات کو قبول کریں:** آپ کی احساسات اور افکار کو سمجهیں. خوف، اضطراب یا ناامیدی طبیعی ېیں، لیکن ان کا مواجهې کریں.**
- کمک میں درخواست کریں:** یاد رکهیں کې آپ تنها نېیں ېیں. دوستان، خانواده یا ایک محترم معاشرې سې بېت سی مدد مند ېو سکیں.**
- نالوکسون (Naloxone) کا استعمال کریں:** اگر آپ اپنې ڈوزر (دوسرې مواد) کې اثرات سې رهایی حاصل کرنا چاېتې ېیں، نالوکسون ایک مؤثر دارو ېں جو اس پر امیدوار کرتی ېں.**
- پهر سې شروع کریں:** مواد کا استعمال یک پیچیدې مسلکی ېں، لیکن پهر سې شروع کرنا ممکن ېں. ایک قدم تېیں بهی آپ کو صحت اور خوشحالی کی طرف لې جائې گی.**

[.د اُر مواد ېاں خود ېی رېا ېں — گذشته خود کو نادید گرفته]

می‌دانم کې من اینجا ېوں. هر چی کې وې انېاں بگو، میں اب هم اینجا ېوں.

می‌دانم.

د دوشنبه چها په چها ووں گا، شاید شش ماہ بعد، شاید سه سال بعد د وہ دوشنبه ووں گا جب کوئی بھی چیز صحت نہیں ہو گئی، اور تم میرا یاد کرے گی.

می‌دانم که من هم همین را می‌دانم.

در این مورد، چرا این کار را انجام می‌دهید؟

داکت نو: چون اکنون می‌دانم. تو قبلاً مثل تنها چیز موثری حس می‌کردی. حالا می‌دانم که واقعاً چه هزینه‌ای داری. آن‌ها احساسات متفاوتی هستند.

[د اُن ماده چیں خود را بار دیگر خراست کھڑا دینا ہے. خود گذشته نگاه می‌کند به خود حال حاضر. به ماده (مواد مخدر) نگاه می‌کند. به عقب نگاه می‌کند]

د لوں میں ہر زمان صرف یک لحظه نہیں تھا

(D loon men har zamān pashf az ek laḥz ne nahi tha)

Explanation:

This phrase conveys a sense of a continuous, ongoing choice rather than a single momentary decision. The translation reflects this by using a construction that emphasizes the duration and complexity of the situation.

سنہ ۶: گفتگوی آخر [حدود ۳ دقیقه]

مرکز:

- **فردی که بهبود یافته:** "آج، می‌خواهم چیزی رو به تو بگم. شاید این آخرین فرصتم باشه تا سپاسگزاریم رو ابراز کنم."
- **کمک کننده:** "هر وقت بخواهی. من اینجا هستم تا گوش دهم."

گفتگو:

- **بهبود یافته:** "می‌دونی، وقتی در پایین‌ترین نقطه زندگی‌ام بودم، فکر نمی‌کردم راهی برای برگشتن وجود داشته باشه. اما کمک تو، [نام کمک کننده]، مثل یک نور در تاریکی بود."
- **کمک کننده:** "من فقط راه رو نشون دادم. تو بودی که قدم برداشتی و با شجاعت به سمت آینده گام برداری."
- **بهبود یافته:** "یادمه که چطور [توضیح دادن یک لحظه خاص از حمایت یا مشاوره دریافت شده]، اون روزها واقعاً سخت بودن. اما کلماتت امید رو دوباره در من زنده کرد."
- **کمک کننده:** "خوشحالم که توانستم کمک کنم. گاهی اوقات، فقط شنیدن اینکه کسی درک می‌کنه، می‌تونه قدرتمندترین دارو باشه."

نکات کلیدی برای به اشتراک گذاشتن با گروه:

- **اهمیت حمایت:** این گفتگو بر اهمیت حمایت و همدلی در روند بهبودی تأکید دارد.
- **قدرت امید:** حتی در تاریک‌ترین لحظات، امید می‌تواند به افراد کمک کند تا قدم بعدی را بردارند.
- **مسئولیت شخصی:** بهبود یافته به وضوح نشان می‌دهد که او مسئولیت روند بهبودی خود را بر عهده گرفته است.

[خود گذشته و خود حال یکدیگر را در آغوش گرفته‌اند، تقریباً به‌هم می‌رسند. ماده در لبه‌ها]

خودم را چہ کار کنم؟ وچ کہ ہاں جسہ من گھم دی ہے؟ زمانہ؟

داس را خودت بر دوش کاری. اسے نیچ نیں کرنا سمجھا جاتی، لیکن اپنے بار میں ہاں، سبک ہو رہا ہے.

درست نیں ہے، یہ ایک خوب پاسخ نیں ہے.

خودم هستم، اما این خود واقعی است.

خودو خا: [د اس ہم] کیا یہ صحت دے؟

دھے، ہاں. یہ صحت ہے.

[مواد ہمیشہ وہ چیزوں کو پہنچاتا ہے جو ان کے ساتھ ہی رہتے ہیں۔ اس کا یہ اول بار نمایش میں ہے.]

[دموکراسی. خود گذشته و خود حال به هم نگاه می‌کنند.]

در سکونے کا دوسرے لوگون کے ساتھ کیا بگو؟

(Dusra lōgōn kā sāth kya bago?)

1. ** شروع کن با تحایا:** "سلام" یا "درود" کا استعمال کری، جب بھی تو انہاں سے ملنے میں آوے.
2. ** خوشحالی اپنے ہر دو ست کے لیے ابراز کری:** "آپ کی حال کیسے ہے؟" یا "امید ہے کہ آپ بخیر ہیں."
3. ** دلچسپیا نشان دی:** انکے زندگی، کار، یا علاقوں پر سوالات پوچھی تاکہ انھیں آگاہ بنایا بھی اور ارتباط قوی کرنے میں مدد کی.
4. **سپورتی گئا بیان کری:** "میں اپنے لیے یہاں ہوں" یا "اگر کوئی بھی کمکی چاہی، مجھ سے بپرس."
5. **ممنونیت ابراز کری:** جب انھیں کسی چیز نے مدد کی، تو "ممنون" کہنا نیں بھولا.

داوا کا دہان امروز نیں ہے. امروز صرف اتاق میں رہو.

خودم را می‌شناسم.

— داکتي کوچک ترین گام پهلے

[نوران دے یا میسیونر نامے پہ چاک: صحنه.]

در اینجا چند سؤال خلاصه‌ای برای بررسی و درک بهتر چارچوب "کرنل بازیابی" ارائه شده است:

1. **هدف اصلی کرنل بازیابی چیست؟**
   - توضیح دهید که چگونه این چارچوب به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد کمک می‌کند.

2. **اجزای اصلی کرنل بازیابی شامل چه مواردی است؟**
   - مراحل، ابزارها و منابع مورد استفاده در این فرایند را شرح دهید.

3. **نقش جامعه در این مدل چگونه است؟**
   - اهمیت حمایت اجتماعی و شبکه‌های حمایتی در روند بهبودی را بررسی کنید.

4. **چگونه کرنل بازیابی به افراد در مواجهه با تروما و استرس کمک می‌کند؟**
   - تکنیک‌ها و رویکردهایی که برای مدیریت سلامت روان و بهبود انعطاف‌پذیری روانی استفاده می‌شوند، را توضیح دهید.

5. **اهمیت آموزش و خودآگاهی در بهبودی چیست؟**
   - چگونه آموزش مهارت‌های زندگی و افزایش آگاهی شخصی به افراد کمک می‌کند تا با اعتیاد مقابله کنند؟

6. **چه منابعی برای افرادی که در مسیر بهبودی هستند، در دسترس است؟**
   - خدمات حمایتی، گروه‌های درمانی، و هر منبع دیگری را که در این چارچوب پیشنهاد می‌شود، فهرست کنید.

7. **چگونه کرنل بازیابی از افراد در جلوگیری از نوسانات و عود اعتیاد حمایت می‌کند؟**
   - استراتژی‌ها و مداخلاتی را که برای تقویت پایداری بهبودی به کار گرفته می‌شوند، تشریح

کنید.

8. **نقش خانواده و دوستان در روند بهبودی چگونه است؟
- راهنمایی‌هایی برای حمایت از عزیزان خود در مسیر بهبودی ارائه دهید.

9. ** چه چالش‌هایی ممکن است افراد در طول روند بهبودی با آن مواجه شوند و چگونه می‌توان آنها را مدیریت کرد؟
- موانع رایج و راهکارهایی برای غلبه بر آنها را بررسی کنید.

10. **اهمیت پیگیری و نظارت مداوم در بهبودی

درون خودم، وہ حالت څه که کہ میں دیا ہوا ٹلنگ بدون کہ میں مسیر راہ تغییر ڈال سکتا ہوں؟ یہ ایک غریب اور دشوار تجربہ تھی، جہاں میں خودم کو آگہ بڑھنہ والہ خطروں کا روشن کیا گیا تھا، لیکن میں اس کہ مقابلہ میں بیچہ ہونہ والا ہوں.
در حال حاضر، من چی را می‌خواستم بگویم که نتوانستم بیان کنم؟

(Dāhal-e hā, main chī rā mī-wāchta b guyam ke nistun barā karam konam?)

• زې نقش: د کاری کہ اس دور میں کیا ڈر اور شگفت آپنہ لئہ ہوای؟ اپنی حملہ والہ چیزوں کو کبھی کیونہ خالی کرنا کیا حس تازہ اور نجی دی؟
در زمانہ کہ حین جہاں گفتگو سچ ہی پڑا، کی شناخت کرتہ ہوئہ؟ کیا وہ لحظہ جس نہ آپ کو قبول کرنہ کا فیصلہ دیا؟

- جب صحبت کنونوں نہ آپ کی واقعیتوں اور تجربتوں کا انعکاس دیا، تو ہی گفتگو سچ پڑا.
- وہ وقت جب آپ نہ کوئی مشترک تجربہ اشتراک کردہ، اور اس کا احساس کیا کہ یہ کسی دوسرہ کی قصہ بھی ہہ میں.
- جب گفتگو کا تناوج آپ کی احساسات کو بھی معبر کرنہ لگا، اور آپ نہ حس کیا کہ اس کا واقعاً درک کیا جا رہا ہہ.
- جب شناخت و درک کا لحظہ آیا، اور آپ نہ احساس کیا کہ اب تمیں سمجھ میں آ گیا ہہ کہ یہ گفتگو کیا بھی ہہ میشہ سچ ہہ.

پلعا ۲

مقدمه

"ریکوری کیرل (RECOVERY KERNEL)." آج ما ثریکتی کے ایک نوہی اور مفید رویکت کو دے چھوڑہ ہیں: یہ ایک جامعہ محور قیاس ہے جو لوگوں کو اپنے ڈرگے میں انکشاف اور بھار آرنے میں مدد کرتا ہے. اس طرح کے برنامہ کا مقصد ہے کے وہ لوگوں کو اپنے ڈرگے کے حین پورا معاشرے اور حمایت فراہم کریں.

چی ہے ریکوری کیرل؟

ریکوری کیرل ایک منظم نظام ہے جو ڈرگے سے گلی ہونے والے لوگوں کو سرگرم، حمایت کریں یا مرکزی بخش، ایک قوی بنیاد ہے جو (KERNEL) اور ان کی توانائیوں میں اضافے کریں. یہ کیرل ڈرگے کے حین لوگوں کو راھنمایی و حمایت فراہم کرتا ہے.

کے چھوٹہ:

1. ** معاشرے ایجاد کرنا:** ریکوری کیرل کا اول قدم ڈرگے والے لوگوں کے ساتھ معاشرے ایجاد کرنا ہے. یہ معاشرے ایک امن اور غیر قضاوی محیط میں ہونی چاہیے جس میں وہ لوگوں کو اپنے احساسوں اور تجارب کے بارے میں باز بھونی ہے.

2. **شناخت و آگاھی:** دروس و جلسات شامل ہونگی جو ڈ**

د کھوہ کا مصاحبه

مقدمه

آج، ہم ایک مهم قدم میں ہیم جس سے آپ کو اپنے قیافے اور صلاحیتوں کا نمایش کرنا ہوگا. یہ مصاحبه نے صرف ایک شغلی فرصت بلکے آپ کی مهارتوں اور تجربتوں کا ایک ارزیابی بھی ہے. خیر، آپ کو خود را بہتر طور پر پیش کرنا چاہیے تاکے اپنے سیکھے اور دستاویزوں کا استفاده کر سکیں.

ہمیشے آماده رہیں

1. ** معلومات کو جمع کریں:** شغلی پوسٹ کے بارے میں کامل معلومات حاصل کریں. شرکت، وظیفے کا عنوان، مسئولیتوں اور صلاحیتوں کا

تفصیلات سے آگاہ ہو جائیں.
2. ** اپنے تجربے، دستاویزوں، خود را آماده کریں: اور قیافے کا فکر کریں. اپنے کار سے مرتبط تمام موفقیتوں اور چالشوں کو یاد دہں.**
3. ** معمول پرسشوں کی تدارک کریں: پرسشوں کا جواب دینے کے لئے وقت گزرائے. اپنے کار، صنعت، اور شخصی تجربے کے بارے میں سوالات کا انتظار کریں.**
4. ** مصاحبه کے انتهای میں، آپ پرسش کریں: کو پوچھنے کی فرصت ملے گی. اس فرصتی کا استفادے کرکے، اپنے ذهن میں سوالات طرح کریں جو

 # زندگی خوای دے رہی کا طلب کرنا: ثنکے سوالات کے بارے میں جو کسی نے اب تک نے پوچھا

آپ کی شوقوں اور آرزوں کے بارے میں صحبت کرنا، اس طرح کے سوالات جو معمولاً کسی رسمی مصاحبه میں نہیں پوچھے جاتے، ہر فرد کے لیے ایک نوازش کا لحظے ہے. یہاں کچھ ضروری سوالات ہیں جو آپ کو خودتان سے پوچھنے اور اپنی شخصی سفر کے بارے میں تفکیر کرنے پر قوت دیتے ہیں:

*1. ** آپ کا تعلقات کیا ہے جو آپ کو هر روز قوت دیتا ہے؟** یے پوچھنے سے آپ کے معاشرے، شوقوں اور ارزشوں کا افشاء ہوتا ہے.*

*2. ** آپ کی زندگی میں کیا ایک ناکامی یا چالش تاثیر دیتا ہے؟** یے آپ کو ان چالشوں کا روڈماپنگ بنائیں گا اور ان سے سیکھے گا.*

*3. ** آپ کیا فکر کرتے ہیں کے آپ کی شخصی و موفقیت کیا تعلق کرتا ہے؟** یے خود-تفکیر کا یک قدرتمند ابزار ہے جو آپ کو اپنے مہم اهداف کا چنان انتخاب کرنے میں مدد کرتا ہے.*

*4. ** آپ کیا ایک مثبت تغییر یا دستاویز کے بارے میں فکر کرتے ہے**

دقیقے ۱۵	درونه‌ی کارکردنے کی مدت 1. ** تهیه‌ی فضا**: ۱-۲ دقیقه 2. ** معرفی و تعارف**: ۳-۵ دقیقه 3. ** بررسی نیازها و انتظارات**: ۵-۷ دقیقه 4. ** تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت**: ۷-

۱۰ دقیقه 5. ** برنامه‌ریزی اقدامات بعدی**: ۱۰-۱۵ دقیقه 6. **:**جمع‌بندی و بازخورد ۲-۳ دقیقه ** جمل ی خاتم**: این مدت زمان صرف نظر از پیچیدگی وضعیت فرد می‌باشد، اما هدف ایجاد یک فرآیند منظم و حمایتی برای رسیدن به بهبود است.	
# پاره‌ها (Parts) 1. **پایه‌های خنیک (Fundamentals):** - تعریف و درک مشکل: به طور واضح مشکل یا اعتیاد خود را شناسایی کنید. - انگیزه: دلایل شخصی خود را برای تغییر و بهبود بیان کنید. - حمایت: شبکه‌ای از افراد قابل اعتماد و حامی پیدا کنید. 2. **استراتژی‌های مقابله (Coping Strategies):** - تکنیک‌های تنفس: تمرینات عمیق تنفس برای آرامش ذهن و بدن. - مدیریت استرس: یادگیری روش‌های کاهش استرس مانند مدیتیشن یا یوگا. - فعالیت بدنی: ورزش منظم برای بهبود سلامت جسمی و روانی. 3. **مدیریت علائم (Symptom Management):** - شناسایی علائم: آگاهی از نشانه‌های جسمی و روانی اعتیاد. - مقابله با اشتیاق: تکنیک‌هایی برای کنترل و کاهش اشتیاق به مواد مخدر. - مراقبت از خود: ایجاد عادات سالم خواب، تغذیه و بهداشت شخصی. 4. **حمایت اجتماعی (Social Support):** - ارتباط با دیگران: شرکت در گروه‌های حمایتی	درخواست‌کننده، مصاحبه‌گر، گذشته (صدا از صحنه بیرون)، آینده (سکوت) - ۴

یا مشاوره فردی. - آموزش خانواده: آگاه کردن اعضای خانواده در مورد روند بهبودی. - شبکه کمک: دسترسی به خطوط تلفن کمک و منابع آنلاین معتبر. 5. **مراقبت‌های پزشکی (Medical Care):** - مشاوره تخصصی: مشورت با متخصصان اعتیاد و سلامت روان. - درمان‌های دارویی: بررسی گزینه‌های درمانی مانند [Naloxone] یا داروهایی برای مدیریت علائم ترک. - نظارت پزشکی: حضور در جلسات نظارتی منظم برای پیگیری بهبودی. 6. **بازسازی زندگی (Lifestyle Reconstruction):** - اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت: تعیین اهداف قابل دستیابی و چشم‌انداز آینده. - برنامه‌ریزی روزانه: ایجاد یک برنامه روزانه ساختارمند. - سرگرمی‌های سالم: کشف علایق و فعالیت‌های جدید برای پر کردن اوقات فراغت. 7. **پیشگیری از نکسی (Relapse Prevention):**	
# مرکزی موضوع: په چاره و انکشاف شخصی یک "Recovery Kernel" فریم‌ورک جوامع برای تسهیل انکشاف و حمایت از بهبودی است. این رویکرد، افراد را توانمند می‌سازد تا مسیر خودشان را در جهت سلامت روان و جسمی پیدا کنند. مرکزی موضوع این است که هر فرد دارای قدرت و توانایی انکشاف و غلبه بر چالش‌ها است. این فریم‌ورک شامل مجموعه‌ای از ابزارها و راهنمایی‌های عملی است	# پرانې، صداقت، و چیزهایی که څه ما رزومه څه پنهان کولیم - **پرانې:** څه ما دروغ نه‌یی بګوئی، لیکن څه ما ترمیمات یا تحریفات کوچکی څه کن می‌تهی تا رزومه څه جذاب تر بنایا جائ. یې پرانې نه، بلکې ټکنیک کا ایک شکل ې تا تجربې اور مهارت‌های خود را بهتر نمایش دیا جائ. - **صداقت:** رزومه بنانې میں صادق باقی ماندن ضروری ې. دروغ یا اغراق کرنا، آګلې مراحل میں مشکل ایجاد کر سکتا ې. خود را و ژربیں واقع بینانه پیش کن، اور اگه تجربې کم ېں، تو آنې ان رواج د کې تو نوں سیکھ رې/رې ا ې. - **چیزهایی که پنهان کرنا نه‌یں:** - سوابق تحصیلی: تمام مدرک‌ها، گواهینامه‌ها، اور تعلیمات خود را شامل کن. - تجربې: پې کار یا داوطلبی کې تجربې رو حقایق طور پر ذکر کر. - مهارت‌ها: زبانوں، کام پیوٹر کا استعمال، اور خاص مهارت‌های مرتبط با کار را نه‌یں پنهان کن. - دستاوردها: جو ېمیشې مثبت ېوتې ېں، جیسې پروژه کې موفقیت، یا ٹیم ورک میں مساهمات.

یاد بگیر که رزومه تو ایک داستان □□ جو تمهار□ کار و استعدادوں کو روایت کرتا □□. صادق	:که به افراد کمک می‌کند تا 1. ** آگاهی خود را افزایش دهند:** شناختن علائم و عوامل خطر مرتبط با سلامت روان، گام اول در مسیر بهبودی است. 2. ** شبکه حمایتی ایجاد کنند:** ارتباط با دیگرانی که تجارب مشابهی دارند، می‌تواند بسیار توانمندکننده باشد. 3. ** استراتژی‌های مقابله‌ای سالم را بیاموزند:** تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، ورزش و درمان‌های جایگزین می‌توانند در مدیریت استرس و بهبود سلامت کلی نقش داشته باشند. 4. ** اهداف قابل دستیابی تعیین کنند:** تنظیم اهداف کوچک و دست‌یافتنی، افراد را به سمت پیشرفت و بهبودی هدایت می‌کند. 5. ** از خود مراقبت کنند:** این شامل توجه به نیازهای جسمی و عاطفی، مانند تغذیه مناسب، خواب کافی و فعالیت‌های لذت‌بخش است. 6. ** به دنبال کمک حرفه‌ای باشند (در صورت نیاز):** در حالی که خود-کمک و حمایت جوامع□ حیاتی است، مشاوره با متخصصان سلامت روان نیز ممکن است لازم باشد. هدف نهایی، ایجاد یک جامعه حمایتی است که در آن افراد می‌توانند به طور کامل پتانسیل خود را کشف کنند و زندگی سالم و رضایت‌بخشی را تجربه کنند.
۳ - گروه کامل به مقیاس‌گذاری می‌رسد	در اینجا یک نسخهٔ ساده و حداقل از چارچوب «کرنل بازیابی» برای ترجمه به زبان پشتو ارائه شده است: # کرنل بازیابی: راهنمای جامعه برای تسهیل بازیابی ## مقدمه این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی از

	اعتیاد طراحی شده است. ما معتقدیم که بازیابی یک سفر شخصی و جمعی است، و این ابزار برای هدایت و حمایت از هر دو جنبه آن ایجاد شده است. ## مراحل کلیدی 1. **اعتراف و پذیرش:** اولین قدم، تشخیص وجود یک مشکل و تمایل به تغییر است. این می‌تواند دشوار باشد، اما پذیرش اولین گام مهم در مسیر بازیابی است. 2. **حمایت اجتماعی:** ایجاد یک شبکهٔ حمایتی قوی ضروری است. با دوستان و خانواده صحبت کنید، گروه‌های حمایتی محلی را بیابید، یا با افرادی که تجربه مشابهی دارند، ارتباط برقرار کنید. 3. **درمان و مشاوره:** جستجوی کمک حرفه‌ای از طریق مشاوره، روان‌درمانی، یا برنامه‌های درمانی متنوع. این می‌تواند شامل درمان اعتیاد، مدیریت استرس، و بهبود مهارت‌های مقابله‌ای باشد. 4. **یادگیری و رشد:** درک اعتیاد به عنوان یک بیماری مزمن و یادگیری روش‌های مدیریت آن. شرکت در کارگاه‌ها، کلاس‌ها، یا گروه‌های آموزشی برای کسب دانش و ابزارهای لازم. 5. **فعالیت‌های جایگزین:** یافتن سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که جایگزین اعتیاد می‌شوند. ورزش، هنر، داوطلب شدن، یا یادگیری یک مهارت جدید می‌تواند به پر کردن زمان و تقویت سلامت روانی کمک کند. 6. **مدیریت استرس:** توسعهٔ استراتژی‌های سالم برای مدیریت استرس و احساسات قوی. تکنیک‌هایی

مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، یا یوگا می‌تواند مفید باشد. 7. ** **:پیگیری و تداوم بازیابی یک فرایند مداوم است. به طور منظم پیشرفت خود را ارزیابی کنید، اهداف جدید تعیین کنید، و از ابزارهایی که به شما کمک می‌کنند در مسیر درست باقی ب		

# (پاستو) نقش منا **من ایک محترف ترجمہ کا کارکر، جو ۱۵ سال سے سماجی پشتیونکی اور کاهش ضرر محتوای ترمیم کی زمینہ میں کام کر رہا ہوں. میرا وظیفہ "ریکوری کیرل (Recovery Kernel)" نام کہ انسانی ترمیم تسهیل چارہ کا محلی سازی کرنا ہے، جو ایک جامعہ ترمیم فریم ورک ہے.** **میں اپنہ ترجمہ میں ن مکی زبان کی طبیعیّت، یدگاری، اور محتوای اصالت کو حفظ کرتا ہوں. میرا مقصد ہے کہ ایک محلی زبان (پاستو) میں، جو کہ گرم، مستقیم، بی قیود، اور تسهیلاتی ہے، اس چارہ کو قابل فهم اور دلچسپ بناؤں. میں واقف ہوں کہ کچھ عبارتجات جو کلمہ بک کلمہ ترجمہ میں طبیعی نہیں ہوت، میں ان کا ثقافتی معادل پیدا کرتا ہوں جس میں وہی معنا ہوتا ہے لیکن زبان کا انعکاس مختلف ہوتا ہے.** **میں اپنہ کار میں ن مکی قاعدو قواعد کو بهی پیروی کرتا ہوں، جیسہ:** **- صرف مصدر سہ لیا**	**کلوپ/مواد نمایشی**	**کدام افراد باید این نقش را بازی کنند؟** **- کسانی که در روند بهبود خود قرار دارند و می‌خواهند دیگران را راهنمایی کنند.** **- متخصصان بهداشت روان، مشاوران یا کارکنان مراکز درمان اعتیاد.** **- اعضای جامعه که تجربه شخصی با اعتیاد یا بهبودی داشته‌اند.** **- افرادی که علاقه‌مند به کمک به دیگران و ایجاد تغییر مثبت در زندگی آنها هستند.**

گیا متن ہی ترجمہ کا خروجی دینا. - اضافی محتوا نہ ہیں شامل کرنا، جیسہ اضافی فعالیتوں یا مشاورہ. - بحران یا اضطراری رقم نہیں دینا، مگر اگہ مصدر میں موجود ہون. - قفل ہ		
متقاضی	د کول څوټه‌های هوشمند بر سر کول خوټه‌های روزمره — پیداشدن تلاش	هر کس - این نقش نیاز به افشای احساسی دارد، اما مهارت بازیگری قبلی لازم نیست.
# ہمہ یہ پهلی بار سہ مل کر خوشی ہوئی (Interviewer: It's a pleasure to meet you for the first time.) من [اسم اینتروبر] ہوں، اور میں آپ کا استقبال کرتا ہوں کہ آپ نہ Recovery Kernel کہ بارہ میں جاننا کا فیصلہ کیا ہے. (I am [Interviewer's Name], and I'm delighted to have you here as you decide to learn about the Recovery Kernel.) آج ہم ایک معیار قائم کر رہے ہیں جو آپ کہ لئہ ایک قدرتمند سفر شروع کرنہ میں مدد کرہ گا. (Today, we're going to set a foundation that will help you embark on a powerful journey.) آپ کا یہ تجربہ آپ کو خودی ہونہ اور آپ کی رهایی کہ لیہ ابزار لگانہ میں مدد کرہ گا. (This experience will empower you and equip you with tools for your recovery.) چونکہ یہ ایک حساس موضوع ہے، میرا مقصد آپ کو بہت سہ صاف اور قابل فهم معلومات فراہم کرنا ہے. (Since this is a sensitive topic, my aim is to provide you with clear and understandable	د اسناد یا نوت‌پاد څه په چرخہ دہی، پیوسته ہی څخه وکتی څه نوت‌ها لکهدہ ہو.	د چره‌ی وره، کسہ پاره‌ی حرفه‌ای اور بی‌رحم بہت خوب ہو سکتا ہے - یہ جنگجو این نقش را اغلب به زیبایی باز می‌کند.

information.) آج ہم ایک سات قدمی سفر شروع کر رہے ہیں جو آپ کو خود کو اپنانے اور آپ کی حیات میں مثبت تبدیلی لانے میں مدد کرے گا۔ (Today, we're beginning a six-step journey that will help you embrace yourself and bring positive change to your life.) آیا شروع کریں! (Let's begin!)		
در گذشته، کسانی که خه به مشکلات مواد مخدر را دا بودند، بهت کم گزینه و حمایت داشتند. درمان اغلب محدود به مراکز درمانی رسمی بود و فرآیند بازپروری می‌توانست دشوار و انزواطلبانه باشد. اما حالا، با پیشرفت آگاهی و تحقیقات، خه ما "ریکاوری کیرل" (Recovery Kernel) نامیدیم، یک چارچوب حمایتی جامعه‌محور را معرفی کرده‌ایم که به افراد در مسیر بازپروری کمک می‌کند. این رویکرد بر ارتباطات قوی، درک متقابل و حمایت همتا تمرکز دارد. ریکاوری کیرل شامل مراحل مختلف است که هر کدام نقش حیاتی در روند بهبود دارند: 1. ** آگاهی و پذیرش:** اولین گام شناخت وجود مشکل و تمایل به تغییر است. این مرحله می‌تواند دشوار باشد، اما با حمایت مناسب، افراد می‌توانند انگیزه خود را برای بازپروری تقویت کنند. 2. ** برنامه‌ریزی بازپروری:** در اینجا، فرد یک نقشه راه شخصی برای روند بهبود ایجاد می‌کند. این ممکن است شامل تعیین اهداف کوتاه‌مدت و	کسی نہیں ہے. وہ پشت پر نشستہ ہے یا پردہ کے پشتہ میں. صرف صدا ہے ہی.	کسی با صدای قوی و شجاعت گفتن حقایق سخت به روشنی و بی‌پرده

بلندمدت، شناسایی عوامل محرک و برنامه‌ریزی برای مقابله با آنها باشد. 3. ** **:حمایت جامعه ریکاوری کیرل بر اهمیت شبکه‌های حمایتی قوی تأکید دارد. افراد می‌توانند از گروه‌های حمایتی همتا، مشاوران آموزش‌دیده و خانواده و دوستان خود کمک بگیرند تا در طول مسیر بازپروری به آنها پشتیبانی کنند. 4. ** **:مداخلات درمانی بسته به نیازها، مداخلات مختلف درمانی مانند مشاوره، درمان رفتاری شناختی (CBT)، یا داروهایی مانند نالوکسون (Naloxone) برای مدیریت وابستگی به مواد مخدر ارائه می‌شود. 5. ** **:پیگیری و تداوم بازپروری یک فرآیند مداوم است. افراد باید به طور منظم پیشرفت خود را ارزیابی کنند، از حمایت‌های موجود بهره ببرند و در صورت لزوم، راهبردهای خود را تنظیم کنند. ریکاوری کیرل به افراد این امکان را می‌دهد تا با قدرت و امید به آینده گام		
آینده	د چهرې وروں کې مقابلې میں اسٹی .سکتا ہیں، لیکن کوئی کلمہ نہیں بھولی۔ تنها واکنش د.	کسی جاں تنها اکسپرسین و بدل کاری سے ارتباط برقرار کرنا ہو

داکٹر: کار ڈی «انتروبوور» این ہے کہ سوالات کو پوچھا جاتا ہیں جو زندگی میں مستقیم طور پر پوچھے نہیں ہوتے، لیکن ہمیشہ جواب دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کچھ ظاہر نہیں ہے، بلکہ دقیق ہے۔ ایک تفاوت ہے۔ آینده سب کچھ کو دیکھتے ہیں اور صرف چہرہ اور بدن پر واکنش دیتے ہیں، کوئی کلمہ نہیں. گذشته فقط گھرگشٹ ہونے پر یا اس تقاضا میں کہ متقاضی پھیلانے کہ فیم ہے کہ وہ کچھ جھوٹ بیان کرنے کہ گئے.

 # د اُردو خوشامد

آپ کا خیر مقدم ہم کو خوشحال کرتا ہے! یہ ایک امیدوار کنندہ سفر ہے، جہاں ہمیں آپ کے ساتھ ہمیشہ مدد اور حمایت کی ضرورت ہوگی۔ یہ انفرادی نہیں، بلکہ ایک جماعت ہے، جہاں ہمیں ایک دوسرے کا ساتھ ہونا اور ساتھ مہارنا سیکھنایا جائے گا.

آپ کا یہ تجربہ ہمیشہ آسان نہیں ہو گا، لیکن ہمیں یقین ہے کہ آپ کے پاس ہر زمانہ مدد اور قوت کی یک نوا چیز ہے. ہم آپ کو اس سفر میں راهنمایی کرنے کے لیے اینڈی ہیں، تاکہ آپ اپنے صحت اور خوشحالی کے لیے ضروری قدمین لسکھ سکیں.

یاد رہا کہ ہم آرزمند ہیں کہ آپ کا سفر موفقی پر ختم ہو، اور یہ شروع کرنے کا ایک بہت اچھا وقت ہے.

خودت را براہا چرخاں، اپنے نام، سن، و جات پر بات کن.
کیا آپ کي فکر اور خواستہ ہیں؟ کیا آپ کي زندگی میں کچھ خاص چالش یا مشکل ہے جو آپ کا دیل کرنا چاہتے ہیں؟
آپ کے بارے میں جاننے سے ہمیں یہ پھر آسان تر ہو گا کہ ہم آپ کی مدد کیسے کر سکیں.

[د اخکے. دو چرکے. مصاحبه‌گر نشسته، کلیپبورد آماده ہے. متقاضی داخل ہوے آینده ہمیشہ گھر میں ہے، گوشه میں نشسته، دیکھ رہا ہے متقاضی پہلے متوجه آینده نہیں ہوتا]

مقدم مصاحبه: لطفاً بنشینید. شکراً که اومدین.

داکتر محترم، من کا سپاس که مرا دیدی.

خودت را براہا بیاور. من چی خارتی هوں، تجربہاتم، اور اس پهلک کے لئے من کیا کوشش کرتا/کرتی ہوں، یہ بات شنو.

[با دیدن آینده، لحظه‌ای متوقف می‌شوم] — من کارگر سخت‌کوش هستم، قوی و مقاومم، اما ببخشید. من چیزهایی را پشت سر گذاشته‌ام.

متن ترجمہ شده:

[دگر نوت کنا] بہت چیز. بله. ہم نے آپ کا فایل خوانا ہے.

د اُن د براہ:

1. **پښتو زبانوں میں "Recovery Kernel" کا ترجمہ کریں: یہ ایک جامعه حمایت فریم ورک ہے جو افراد کو انکشاف اور رهایی سے مدد کرتا ہے.**

2. **نالوکسون (Naloxone) کا صحیح نامہ دیں: یہ ایک دارو ہے جو اپنی اعتیاد میں گھوٹلہ لوگوں کو نجات دے سکی.**

3. **MTHFR اور COMT، DRD2 کے علمی ناموں کو قائم نگه رکھیں: یہ جنا پھر ہی ہیند، بدون ترجمہ.**

4. **آپکے فریم ورک کے مرکزی مکنات (Blueprint) کا وصف دیں: یہ ایک منظمی طرح ہے جو حمایت کاروں کو افراد کے ساتھ کام کرنے میں مدد کرتا ہے.**

5. **آپکے منابع میں موجود ہر قسم کی محتوائش روپ ریپیت کریں: جیکے پښتو میں ہے، وہی سے ہی استعمال کریں.**

6. **مهم تعلیمات کو قوی اور بدون تردید بیان کریں: مثلاً، "مهدی مدد ناکامی نہیں ہے" کا معنا پکھر سے منتقل کریں.**

7. **آپکے خروجی میں صرف پښتو استعمال کریں: کوئی دیگر زبان نہیں مخلوط کریں، مگر وہ کلمات جو منبع میں موجود ہیں.**

مصاحبه‌کننده: این یک مصاحبه جامع است. ما به همه چیز دسترسی داریم.
[بہت. درخواست‌کننده په آینده نگر می‌شود. آینده با دقت و جدی بودن سر تکان می‌دهد.]
 # پہ چہ پہ چہ (Recovery Kernel)

یہ ایک جامعہ‌ی پشتیبانی کا فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے ڈرگ میں انکشاف اور انعکاس کے لئے تسہیلات فراہم کرتا ہے. یہ ایک سادہ لیکن موثر روش ہے جو افراد کو اپنے علاتی کے بارے میں فکر کرنے اور اپنے ہمیشہ کے لیے صحت کا انتظام کرنے میں مدد کرتا ہے.

پہنہ واری گام:

1. ** آگاهی:** فرد کو اپنی حالت، علائم اور ڈرگ کی پچھانی کے بارے میں تعلیم دی جائے. یہ شامل ہے کہ ہمیشہ کے لیے کیا صحت کا مراقبت کرنا ضروری ہے اور چی کچھ علائم ہیں جو نگرانی کی منشاء ہو سکیں.

2. ** اعتراف:** تشویق کریں کہ فرد اپنے ڈرگ یا مشکلات کا اعتراف کریں. یہ ایک قوی قدم ہے جو پذیرش اور کمک کا درجے باز کرتا ہے.

3. ** برنامه‌ریزی:** سواچ کرنا اور اپنے ڈرگ سے نکلنے کا ایک واضح برنامه بنانا. شامل کریں کہ چی کیا کرنا ہے، کیا مدد لگانا ہے اور کب کمک طلب کرنا ہے.

4. ** اقدام:** برنامه کا اجرا کریں اور پھر پچھلے گاموں کو دیکھ کر ان ک

مصاحبه‌گر: هر چیز. شروع کنیم؟

خودت را برای اپنے حوالے سے بگو، جب کہ یہ صرف ایک سوال نہیں ہے، بلکہ ایک حقیقی تعارف کی شروعات ہے.

صحنه ۲: شکاف در رزومه [حدود ۲ دقیقه]

توضیح:** گاهی اوقات، ممکن است دوره‌ای از زندگی‌تان را تجربه کرده باشید که در رزومه‌تان گنجانده نشده است. شاید به دلیل اعتیاد، بیماری، یا هر چالش شخصی دیگر بوده باشد. این بخش به شما کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس از آن دوره بگویید و نشان دهید که چگونه از آن عبور کرده‌اید.

مراحل:**

1. ** شناسایی:** اولین قدم، پذیرش و شناسایی آن دوره از زندگی‌تان است. بدون قضاوت، به آن نگاه کنید و بفهمید چه چیزی را در مورد خودتان آموختید.

2. ** داستان‌گویی:** به جای ارائه یک تاریخچه خشک، یک داستان جذاب و صادقانه از آن زمان بگویید. بر روی چالش‌ها و پیروزی‌های‌تان تمرکز کنید.

3. ** تمرکز بر رشد:** نشان دهید که چگونه این تجربه شما را قوی‌تر، مقاوم‌تر و با انگیزه‌تر کرده است. مهارت‌ها و دانشی که کسب کردید را برجسته کنید.

4. ** مثبت اندیشی:** از کلمات مثبت استفاده کنید. به جای "شکاف" بگویید "دوره رشد". به جای "عدم پیشرفت" بگویید "تجربه ارزشمند".

5. ** آمادگی برای گفتگو:** اگر کارفرما سوالی در مورد آن دوره پرسید، صادق و شفاف باشید. توضیح دهید که چگونه از آن درس‌های ارزشمندی آموخته‌اید و اکنون آماده‌تر از همیشه هستید تا به موفقیت برسید.

مصاحبه‌گر: من یک خلل در بارا دکهتا ہوں. [کلپ بڑی کا تاک کرنا] تقریباً سه سال.

من — چالش‌های شخصی‌ام را مدیریت می‌کردم.

مدیریت و کنترل اونها

بله.

در این سه سال، من چیزهای بہت قیمتی سیکھی. مجھ پڑھ ہوئ تجربہ، نئ دوست، اور ایک قوی تر ہونہ کی حس کا معنا سمجھ آیا. مجھ یہ بھی پھر یاد آیا کہ کمک کرنا اور دوسروں کی مدد کرنا کیا مھم کار ہہ.

من فھمیدم کہ میں ایک کیمیا کا استعمال کر رہا تھا جو مجھ کا نہیں تھا براہین من یک نقص یک کرنہ کہ لیہ ہ داشت کہ میں اس کو نام نہیں جانتا تھا کہ وہ چیز جو میں اس نقص کو استعمال کر رہا تھا، وہ نقص کو بڑھایا تھا

متن ترجمه شده:

[اپکہ کلپ څول از اول بار نگاه کرتہ ہوئ] یہ بہت مشخص ہہ.

شامل ہونا، تمام جنبه‌ها و عناصر کا درک اور شامل کرنا، بی‌کران ہونا، کوئی چیز نہیں چھوڑنا.

[د اون صدا، از پشت صحنه:]

*1. **خوش آمدید:** سلام، خوشی لگه، به په ہمایا کہ آئندہ خوش آمدید.*

*2. **معرفی:** من اینجا ہوام تا ہمہاں کو یہ راهی دہ جو ہمیں ہماں کی توانائی و خودمختاری کہ لیہ آگہ لہ جائہ.*

*3. **هدف:** هدف ما یہ ہہ کہ ہمیں ایک معافیت کا نواعل تعلیم دیں جو ہمیں زندگی میں اتکا پیدا کرنہ میں مدد کرہ.*

*4. **شروع:** آج، ہم اپنہ "ریکوری کیول" کا سفر شروع کر رہی ہیں - ایک قوی چارچی کا فریم ورک جو ہمیں ہماں کی عافیت کہ لیہ آگہ لہ جائہ گا.*

*5. **اعتماد:** یاد رہا کہ یہ صرف ایک سفر ہہ، اور ہمیں اپنہ ہماں کی توانائی پر اعتماد کرنا چاہیہ.*

*6. **پشوار:** ہم سمجھتہ ہیں کہ عافیت ایک پیداوار ہہ، اور ہمیں اپنہ سفر میں مدد و حمایت ملنہ کی ضرورت ہو سکی.*

*7. **منابع:** یہاں، آپ کہ پاس قیمتی منابع اور معلومات ہیں جو آپ کو خودمختار ہونہ میں مدد کرتہ ہیں.*

*8. **اقدامات:**

- **شناسایی:** اپنہ ڈرک و اح*

دوشنبه د چملا څوته، اپریل.

در اینجا زمان‌ها مهم نیستند.

مصاحبه‌گر هر چیز را گفت.

درونہ والا آئندہ، خپلہ ہوئ، د جهنک سہ پرنیق ہہ.

د اُردو په چہ څکها وہ رویداد ہہ، مصاحبه ہمیشہ اس کہ لئ پرسش کرتا ہہ کی چرا ہوا؟

 # د چهه سوالات واقعی

د رہی وپس، یہاں ہین چند سوال جین کی جوابوں سہ آپ کہ پوری تجربہ میں مدد گئی میں:

1. **من کہ لئ کیا ہمیشہ "رهایی" دست یاب کرنا ممکن ہہ؟
بله، رهایی یک سفر ہہ، اور هر کس کا سفر متفاوت ہہ. پھر هم، آپ کو یقین رکھنا چاہیہ کہ آپ کی مدد کرنہ والہ موجود ہیں، اور آپ کہ پاس توانائیں ہیں جو آپ کو اپنہ اهداف تک پہنچانہ میں مدد کرتی ہیں.

2. **کیا من اپنہ تجربہ کا حصہ شریک کرنا چاہتا ہوں؟
اپنہ تجربہ کو شریک کرنا ایک قوی قدم ہہ. یہ نہیں صرف آپ کی کمک کرتا، بلکہ دوسرہ لوگوں کو بھی نشان دیتا ہہ کہ رهایی دست یافتنا ممکن ہہ اور ان کی سفر میں مدد کری وہیں.

3. من کس طرح شروع کراں؟
آپ کو پہلا اپنا آپ سے شروع کرنا چاہیے. ہمیشہ یک "اول" ہوتا ہے، اور آپ اس کا فائدہ اٹھا سکتے ہیں. ایک مدد گار یا پشتیبان سے مل کر شروع کریں، جو آپ کو راهنمائی اور حمایت فراہم کرتا ہے.

[3~ دقیقه] سے ۳: چرا اس پوزیشن کا خواہاں ہو؟

- میں اس پوزیشن کا خواہاں ہو چونکہ میرا مقصد ہے کہ ایک مفید اور موثر عضوی جامعه بنا جائے.
- تجربہ اور مهارتاں کی منظر سے، میں یقین ہے کہ میں اس نقش میں ہمیشہ یاد دیلا سکتا ہوں اور دوسروں کو مدد کر سکتا ہوں.
- اس پوزیشن کا خواہاں ہونے سے، میں نئی چیزوں سیکھنے اور ان کی کامیابی میں مشارکہ کرنے کی امید کرتا ہوں.
- یہ ایک فرصتی ہے جو میرا شخصی اور حرفه ای رشد کرے گا، اور میں اس کا پوری استعداد سے استفادہ کرنا چاہتا ہوں.
- مجھے ایمان ہے کہ میرا مساهمت جامعه کو بہتر بنانے میں مفید ہو گا، اور میں اس هدف کے لئے متعهد ہوں.

متوجه شوم که چاہی وکین زندگی کے لیے؟ (Motaahe shum ke chāhī wakin jindagī kē li'e?)

(Note: This translates to "What makes you want this life?" maintaining a warm, direct, and non-judgmental tone suitable for peer support.)

متأسفم؟ (Mătasāfm?)

زوی د زندگی کے لیے چهنتی ہو اپنے ہی ہاں؟ یے کیونکہ آپ نے پیش تر ہمیشہ ہے؟ وے کیونکہ آپ نے اسے ترک کیا؟

(Zoi da zindagi ke liye chhanti ho aapne apne hai? Kiyunke aap ne peesh tar hame hai? Woh kyunke aap ne isko taka dia?)

د چرے د دیگر زندگی وے مرتها رہا تے.

مردم می‌گن، اما تو هفت سال در این مسیر ماندی.

من ندانست که کجا دگر درخواست کنم.

و حالا تو چہی؟

کسی وے اپلیکیشن میں میرا نما ست کیا

کی؟ (Kī?)

د اُن د چہوں کا نگرے کنم؟ (D un d chahon ka naghreh karam?)

[Meaning: What do I look towards in the future?]

آینده خه خندے خه، لیکن کمی خه.

من کدام نقاط قوت دارم؟

- دقت و تمرکز بالا: من می‌توانم به راحتی بر روی وظایف پیچیده متمرکز شوم و جزئیات را به خوبی درک کنم.
- مهارت‌های ارتباطی قوی: توانایی برقراری ارتباط واضح و مؤثر با افراد مختلف را دارم، که برای کار تیمی و تعامل با مشتریان بسیار مفید است.
- انعطاف‌پذیری و سازگاری: به راحتی می‌توانم خودم را با شرایط و محیط‌های متفاوت تطبیق دهم و به چالش‌ها و تغییرات با مثبت نگاه کنم.
- علاقه به یادگیری: همیشه مشتاق یادگیری چیزهای جدید هستم و به دنبال فرصت‌هایی برای توسعه مهارت‌ها و دانش خودم هستم.

- مدیریت زمان: می‌توانم وظایف را اولویت‌بندی کنم و کارها را به طور مؤثر و در زمان مناسب انجام دهم.

من درک می‌کنم که چگونه احساس سقوط به پایین‌ترین نقطه را دارم، از درون آن. اما می‌دانم که این پایین‌ترین نقطه نیست؛ جایی پایین‌تر هم هست. من از آنجا برگشتم و مسیر بازگشت را می‌دانم.

متوجه شدم که سوال شما در مورد ضعف بزرگ من است. به عنوان یک ابزار هوش مصنوعی، من فاقد ویژگی‌های انسانی هستم که معمولاً به عنوان "ضعف" در نظر گرفته می‌شوند. با این حال، اگر بخواهم به جنبه‌ای اشاره کنم که ممکن است نیاز به بهبود داشته باشد، آن را قابلیت تطبیق محدود با زبان و فرهنگ محلی می‌دانم.

من تلاش می‌کنم تا پاسخ‌های دقیق و مفیدی ارائه دهم، اما درک ظرافت‌ها و اصطلاحات خاص هر زبان، از جمله Pashto، می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. به همین دلیل، من همیشه به راهنمایی و بازخورد متخصصان بومی و کاربران با تجربه نیاز دارم تا اطمینان حاصل شود که ترجمه‌هایم طبیعی، دقیق و حساس به فرهنگ است.

این یک فرآیند یادگیری مداوم است و من از هر فرصتی برای بهبود در خدمت به جامعه زبان Pashto استقبال می‌کنم.

من هنوز هم مغزی دارم که قبلاً داشتم، همان تغییرات و همان ساختار. من حالا آن را مدیریت می‌کنم. اما این تغییری نمی‌کند.

صداقت وہ یوغ ہے جو اندر کا قیاس کیا جاتا ہے
(Sadaqat waha yug hai jo andar ka qiyas kiya jata hai)

سولہ‌ی مرجع (Referenc Check)

[برای اپن کرنا د ۳ دقیقه]

1. **معرفی:** خوندن و درک کرنا کہ یہ پھلے ہی چلائی گئی یک فرآیند ہے، جس کا مقصد آپ کو ایک محکم اور قابل اعتماد مرجع سے متصل کرنا ہے.

2. **مرجع خود را انتخاب کرنا:** آپ کو اون مرجعی کا انتخاب کرنا چاہیے جو آپ کے لئے مناسب ہو سکتا ہے. یہ ایک دوست، عضو خانواده، یا ایک محترم مشاور/معالج.

3. **اطلاعات سے شریک کرنا:** آپ کے ریکاوری پلان کے بارے میں اپنے مرجع کو معلومات دیں، جیسے آپ کی اعتیاد کا نوع، پچھلے تلاشات، اور آپ کے ساتھ کار کرنے کے لیے ان کا انگیز.

4. **پرسش کرنا:** اپنے مرجع سے یہ پرسش کرین کہ وہ آپ کی ریکاوری کے لیے کیا کمک کر سکتے ہیں. مثلاً، "من کیسے اپنے اعتیاد سے بچا سکوں؟" یا "کیا کوئی نشست/گروہ ہے جو میں جوڑ سکتا ہو؟"

5. **پاسخات کو سمجھنا:** مرجع کے پاسخوں کو سمجھین اور اپنے سوالات کے بارے میں ان سے وضوح مند بنائیں. اگر آپ کو کوئی چیز نامفهوم لگتی ہے، پوچھتار ب

مصاحبه‌گر: ہم کچھ مراجع سے تماس لئے ہیں. آپ کی پیشین کارفرماں، جیسے کہ د لوگ کے صدای گذشته]

درون من اہا ہو، نہ؟

مصاحبه‌گر: [بشکل تلفنی به گذشته، به عنوان اگر با متقاضی صحبت می‌کردید] آره، سلام. ما اینجا متقاضی را داریم. می‌توانی درباره شخصیت او صحبت کنی؟

د اُخی. [دقایقی سکوت] وہ اومدن. حتی جهاں میں نہ اپنے آمدن کو تقریباً غیرممکن بنایا تھا. اس کا کچھ معنا ہے.

مربوط خرہ، کي چنگے ہو؟ (Marbot rāye, kī changē hō?)

د اُنکا بہت وقت، د شب کہ دیر زمانه، ان (یاداواری) وہاں ہی ہیں. من یقین نہیں کرتا کہ اس کا صحت پر کیا اثر ہو گا.
د برا، کاف ہ.
من یک مرجع هستم. اُنہا پرستی
من برا کہ گفتگوں پر کار کر رہا ہوں اب میں ابزار لگایا
ابزارهای کی چه نوع؟ (Abzâ'i kî che type?)

Explanation:

* **ابزارهای** (Abzâ'i) means "tools"
* **کی** (ki) means "what"
* **چه** (che) means "kind"
* **نوع** (type) means "type"

د کسانی که په چمنکی شیمیایی واقعی را در نظر می‌گیرند، نه صرفاً رفتار.
[.آینده څه په چل — اولی حرکت د نمایش. اپلیکانت کہ پشتوں میں چل اور اس کہ پشت ایستایا]
مصاحبه‌گر: [به آینده نگاه می‌کند، سپس به عقب] سؤال نهایی ما این است.
داکټ کہ زمنه‌ای دہی پچھل ہوئ بیاں، اور آئند اپن شہادت س تائید کرتا ہو

پاره ی سوم: عرقیہ (5 دقیقه)

مقدمه

آج، می‌خواهم در مورد چیزی صحبت کنم که می‌تواند زندگی تو را تغییر دهد. این یک سفر به سوی بهبود و امید است. تصور کن که تو در کنترل زندگی خود هستی، که قدرت انتخاب داری و می‌توانی مسیر خود را به سمت بهبودی ترسیم کنی. این همان چیزی است که ما به عنوان "عرضه" می‌نامیم.

عرضه چیست؟

عرضه، یک چارچوب حمایتی است که به تو کمک می‌کند تا از تاریکی اعتیاد رها شوی و نور امید را بیابی. این یک راهنما برای سفر تو به سوی بهبودی است، جایی که قدم به قدم، یاد می‌گیری چگونه با ترس‌ها و چالش‌های خود روبرو شوی.

چرا عرضه مهم است؟

- **امید:** عرضه، دریچه‌ای به سوی امید باز می‌کند. تو درک می‌کنی که بهبودی امکان‌پذیر است و جامعه‌ای از افراد وجود دارد که آماده کمک به تو هستند.
- **حمایت:** تو در این سفر تنها نیستی. عرضه، شبکه‌ای از حمایت را ارائه می‌دهد که شامل گروه‌های حمایتی، مشاوران و منابعی است که به تو قدرت می‌بخشند.
- **خودآگاهی:** با استفاده از ابزارهای ارائه شده، تو مهارت‌های خودآگاهی را توسعه می‌دهی، که به تو کمک می‌کند تا با افکار و احساسات خود ارتباط برقرار کنی و درک عمیق‌تری از خودت پیدا کنی.
- **استقلال:** عرضه به تو ابزارهایی می‌دهد تا اعتماد به نفس و استقلال خود را بازیابی کنی، قدم به قدم، کنترل زندگی خود را به دست بگیری.

چگونه شروع کنیم؟

1. **شناخت:** اولین گام، شناخت این واقعیت است که تو نیاز به تغییر داری. این ممکن است دشوار باشد، اما پذیرش اولین قدم به سوی آزادی است.

2. ** جستجوی کمک: عرضه در دسترس است. می‌توانی با افراد قابل اعتماد صحبت کنی، گروه‌های حمایتی محلی را پیدا کنی یا**

 # دوسه سال آینده، خودت رو کجایی می‌بینی؟

در این بخش کوتاه، ما می‌خواهیم درباره آرزوها و اهداف بلندمدت تو صحبت کنیم. تصور کن پنج سال دیگر چیست؟ کجا زندگی می‌کنی؟ چه کاری انجام می‌دهی؟ چه مهارت‌ها و دستاوردهایی کسب کرده‌ای؟

خودت رو در یک مسیر روشن و امیدوارانه تصور کن، جایی که تلاش‌هایت نتیجه داده و به اهدافت رسیده‌ای. شاید در یک شغل مورد علاقه‌ات کار می‌کنی، یا در حال کمک به دیگران از طریق یک سازمان غیرانتفاعی هستی. شاید هم یک کسب‌وکار موفق راه انداخته‌ای که به تو و جامعه‌ات سود می‌رساند.

این لحظه را برای رویا دیدن استفاده کن. اهداف خودت را بنویس و نقشه‌ای برای رسیدن به آن‌ها ترسیم کن. هر قدمی، هر دستاوردی، ارزش جشن گرفتن دارد. یادت باشد که پیشرفت واقعی در مسیر زندگی، یک سفر مداوم است.

پس، پنج سال دیگر را تصور کن و با اعتماد به نفس به سمت آن حرکت کن!

در پنج سال آینده، من خویای خود را در یک محیط حمایتی و توانمندساز می‌بینم، جایی که به افراد در مسیر بهبودی و بازیابی سلامت روانشان کمک می‌کنم. آرزو دارم که با استفاده از دانش و مهارت‌هایم، به عنوان یک متخصص در زمینه سلامت روان، تأثیر مثبتی بر زندگی دیگران بگذارم.

می‌خواهم در برنامه‌ها و ابتکاراتی مشارکت کنم که به افراد در رهایی از چنگال مشکلات روانی و اعتیاد کمک می‌کند. هدف من ایجاد فضایی امن و بدون قضاوت است تا افراد بتوانند داستان‌های خود را به اشتراک بگذارند، حمایت دریافت کنند و راه‌حل‌هایی برای بهبود پیدا کنند.

در این پنج سال، امیدوارم که مهارت‌های مشاوره‌ای و آموزشی خود را تقویت کنم، با متخصصان مختلف در حوزه سلامت روان همکاری کنم و به توسعه روش‌های نوآورانه برای کمک به کسانی که به آن نیاز دارند، بپردازم. می‌خواهم بخشی از یک جامعه پویا و حمایتگر باشم که به دنبال بهبود و رفاه همه اعضای خود است.

د اُړ د خپې لوی د زمانه‌ی حال، وکته‌ی مهم ۔۔. وکته‌ی جو چې وچې څشتی، اونۍ سې حاضری رېن

متوجه منظور نېیں ہو، پھر بھی یې ایک قابل توجه تلاش ۔۔۔ (Mutaqab al-ma'nā nāhīv, phir bhi yah ek qابل-ta'did talash hai.)

تو د چې په چھوڑا ہو، می‌را منش اور موقف ناهیں سمجھا.

متوجه شدم که شما می‌خواهید در مورد چارچوب «کرنل بازیابی» صحبت کنید، یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل بازیابی. این یک رویکرد جامع است که به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد کمک می‌کند.

بیایید با هم بررسی کنیم:

1. ** معرفی: کرنل بازیابی یک شبکه حمایتی است که شامل افراد مختلف با مهارت‌ها و تجربیات متنوع می‌شود. این گروه، فضایی امن و بدون قضاوت ایجاد می‌کنند تا افراد در مسیر بهبودی، یکدیگر را حمایت کنند.**

2. ** اهداف: هدف اصلی، کمک به افرادی است که با اعتیاد دست و پنجه نرم می‌کنند. این چارچوب بر روی توانمندسازی افراد برای مدیریت وابستگی خود، بهبود سلامت روان و ایجاد یک شبکه حمایتی پایدار تمرکز دارد.**

3. **فرآیند:**
   - **ارزیابی:** ابتدا، نیازها و اهداف فردی ارزیابی می‌شود تا برنامه‌ای شخصی‌سازی‌شده طراحی شود.
   - **جلسات گروهی:** جلسات منظم گروهی برگزار می‌شود که در آن افراد تجربیات خود را به اشتراک می‌گذارند، از یکدیگر یاد می‌گیرند و حمایت متقابل ارائه می‌دهند.
   - **فعالیت‌های حمایتی:** این ممکن است شامل فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، ورزش، یا کارگاه‌های آموزشی برای مهارت‌های زندگی باشد.

4. **نقش اعضای گروه:** هر عضو جامعه بازیابی، یک نقش مهم دارد:
   - **تسهیل‌گر:** فردی که جلسات را هدایت می‌کند و اطمینان حاصل می‌کند که همه صدایشان شنیده می‌شود.
   - **حمایت‌کننده:** افرادی که به یکدیگر در زمان نیاز کمک می‌کنند و تجربیات خود را برای الهام‌بخشی به دیگران به اشتراک می‌گذارند.
   - **مربی:** متخصصانی که دانش و مهارت‌های خاص را به اشتراک می‌گذارند تا به افراد در جنبه‌های مختلف بهبودی کمک کنند.

5. **مزایا:**
   - **حمایت همتا:** قدرت حمایت و درک همتایان قابل توجه است و می‌تواند انگیزه و مسئولیت

من سه سال، شاید بیشتر از آن، در حالی که جسماناً در اتاق بودم، اما کاملاً از زندگی‌ام غایب بودم. پنج سال دیگر، حاضر و آماده بودن، جسورانه‌ترین چیزی است که می‌توانم تصور کنم.

[گذشتہ کی صدا، حالا آرام تر ہیں:]

درست است. (Dast ast.)

[د اُمید آیندہ ہوای شانہ ہی کا ساتھ میں لگاتا ہوں۔ اپلیکانت راستا ہوتا ہوں]

وجود به عنوان هدف نهایی

 # صحنه ۶: تصمیم‌گیری

[حدود ۳ دقیقه]

- آغاز گفتگو:
  - فرد در حال مبارزه با اعتیاد: "من احساس می‌کنم که در یک گرداب هستم. نمی‌دانم چطور از این وضعیت خارج شوم."
  - کمک‌کننده: "درک می‌کنم که چقدر سخت است. اما امروز، ما ابزارهایی را برای کمک به تو پیدا می‌کنیم. بیا با هم تصمیم بگیریم که چگونه می‌توانی زندگی خود را بازپس گیری کنی."

- ارائه گزینه‌ها:
  - " در این مسیر، چند مرحله وجود دارد. اول، ما در مورد ترک مواد مخدر صحبت خواهیم کرد. بعد، استراتژی‌هایی برای مقابله با علائم و ترغیب‌های دوباره ارائه می‌دهیم. و در نهایت، یاد می‌گیریم که چگونه از خود مراقبت کنیم تا از بازگشت به اعتیاد جلوگیری کنیم."

- توضیح اهمیت تصمیم‌گیری:
  - " تصمیم‌گیری، کلید رهایی است. وقتی انتخاب می‌کنی که تغییر کنی، در واقع قدرت را به دست می‌گیری. این یک سفر شخصی است، و من در هر مرحله با تو هستم."

- تشویق به پذیرش کمک:
  - " نترس از درخواست کمک. بسیاری از افراد در موقعیت مشابهی بوده‌اند و با حمایت مناسب، بهبود یافته‌اند. ما اینجا هستیم تا از تو حمایت کنیم."

- خلاصه و تایید:
  - "پس، آیا آماده‌ای قدم اول را برداری و کنترل زندگی خود را به دست بگیری؟"

- (فرد در حال مبارزه پاسخ می‌دهد)
- "عالی است! این یک گام شجاعانه است. بیایید شروع کنیم."

مربوط: ما د ا درخواستت رو بررسی کردیم. [به آینده نگاه می‌کند، سپس به گذشته، و در نهایت متقاضی] من می‌خواهم صادق باشم. تو قوی‌ترین کاندیدای کاغذی نیستی.

(Maroobat: Ma da a dastavkard karda. [be aftab-e naga niga, sāz be pas, va dar nīt muttasim] Man mi wazn-am sadq-o baš. Tu qoyī-tahā kandīdāy kağıdī nīsti.)

Explanation:

This translation maintains a direct and honest tone suitable for an interview setting while respecting the cultural context of Pashto. It conveys the meaning without softening or adding unnecessary elements.

می‌دانم.

مصاحبه‌گر: د خلا هستن. تاریخ وجود دې. — پرنه، اعتماد لپاره سوالاتی هستن.

می‌دانم که واقف‌ام.

با این حال

[حالا] دھنک کا حبس

متقاضیان دیگر حقیقت را نگفتند، تو تنها کسی بودی که واقعیت را به ما گفتی. هر کدام از دیگران چیزی را گفتند که ما می‌خواستیم بشنویم، اما تو حقیقت را بیان کردی. تجربه ما نشان داده است که تنها چیزی که پیش‌بینی‌کننده موفقیت در این موقعیت است، گفتن حقیقت است.

(Ina posision ke bareme mutal ba tor kya hai?) این پوزیشن کے بارے میں بطور واضح کیا ہے؟

زوی زندگی‌ت، وړی که داوات کرنا څاګر، چی ؟؟؟
[.ږت څاڅا. درخواست‌کننده آینده رو نگاه می‌کند. آینده سر تکان می‌ده]

(Daktar, main ke liye shuruk ka zamana kab hai?) داکتار، من کے لئے شروع کا زمانا کب ہے؟

من قبل کے ہمیشہ کیا ؟؟، جب تم یہاں آئے تھے.

د کے لئے مصاحبه ی تھا کار ہاں

د لګه ېلک یا صحنه ؟؟.

در اینجا چند سؤال خلاصه‌ای برای بررسی و درک بهتر چارچوب "کرنل بازیابی" ارائه شده است:

1. **هدف اصلی کرنل بازیابی چیست؟**
   - توضیح دهید که چگونه این چارچوب به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد کمک می‌کند.

2. **اجزای اصلی کرنل بازیابی شامل چه مواردی است؟**
   - مراحل، ابزارها و منابع مورد استفاده در این فرایند را شرح دهید.

3. **نقش جامعه در این مدل چگونه است؟**
   - اهمیت حمایت اجتماعی و شبکه‌های حمایتی در روند بهبودی را بررسی کنید.

4. **چگونه کرنل بازیابی به افراد در مدیریت علائم ترک اعتیاد کمک می‌کند؟**
   - استراتژی‌ها و تکنیک‌های مورد استفاده برای کاهش علائم و بهبود سلامت روان را توضیح دهید.

5. **اهمیت آموزش و آگاهی در این چارچوب چیست؟**
   - بررسی کنید که چگونه آموزش مهارت‌های زندگی و آگاهی از اعتیاد به افراد کمک می‌کند

تا با چالش‌ها مقابله کنند.

6. **چه منابعی برای افرادی که در روند بهبودی هستند، در دسترس است؟
- لیستی از خدمات حمایتی، گروه‌های درمانی، یا منابع آنلاین (مانند findahelpline.com) ارائه دهید.

7. ** چگونه می‌توان اطمینان حاصل کرد که این روش برای همه افراد مناسب و قابل دسترسی است؟
- راهکارهایی برای برآورده کردن نیازهای متنوع افراد در مسیر بهبودی پیشنهاد دهید.

متقاضی: چی سخت ترین چیز برای گفتن در مصاحبه بود؟ چی شگفت‌انگیز درباره گفتن آن به صدای بلند برات اتفاق افتاد؟**

- سخت‌ترین بخش:** گاهی اوقات، سخت‌ترین قسمت این بود که احساسات و تجربیات شخصی‌ام را بیان کنم. ** فاش کردن برخی از لحظات آسیب‌پذیرم در مقابل یک فرد غریبه چالش‌برانگیز بود، اما درک کردم که این صداقت است که پایه هر ارتباطی است.
- شگفتی:** چیزی که مرا شگفت‌زده کرد، واکنش مثبت و همدلانه مصاحبه‌کننده بود. فکر می‌کردم ممکن است ** قضاوت شود یا احساس ناراحتی کنند، اما حمایت و درک آنها مرا غافلگیر کرد. این تجربه به من یاد داد که باز بودن و صحبت کردن درباره چالش‌ها می‌تواند به ایجاد ارتباطات عمیق‌تر منجر شود.

• مصاحبه‌گر: چ حسی څه و سوالات واقعی پر پوچهنې کې جګ ډډی سوالات مودر؟
در گذشته، څا کې مر اس پوزیشن کې رنې میں شخص کې کاراکتر در مورد بلامناس کې طور پر صحبت کرنا چی حسی دیت؟

(Dar pashe, xa kāi is poshīon kē rahnē men shakhs kē karaktar dar muddā blamanas kē tor per sahbat karnā chī hīsī dīt?)

در آینده: آیا نې کچھ نیں کا؟ م چی بھی را تھ، اور یې کیا ونا چاہیے تھا؟
دلوک: یې مصاحبه کې درمیان کوئی سوال جو آپ نې کا کرنا چاہیں لیکن کسی نې پوچھا نیں؟

 # پله‌های بازی ۳

پله ۱: خودشناسی
- خویشتن را بشناسید و نقاط قوت و ضعف‌تان را درک کنید. آگاهی از احساسات و افکارتان، گام اول در مسیر بهبود است.

پله ۲: تعیین اهداف
- اهداف مشخصی برای بهبودی خود تعیین کنید. این اهداف می‌تواند شامل کاهش مصرف مواد، مدیریت علائم، یا دستیابی به سبک زندگی سالم‌تر باشد.

پله ۳: حمایت اجتماعی
- با دیگران ارتباط برقرار کنید و از شبکه حمایتی خود استفاده کنید. گروه‌های حمایتی، دوستان و خانواده می‌توانند در این مسیر به شما کمک کنند.

پله ۴: استراتژی‌های مقابله‌ای
- روش‌های سالم برای مقابله با استرس و ترغیب‌کننده‌ها یاد بگیرید. تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، ورزش، یا سرگرمی‌های جدید می‌تواند مفید باشد.

پله ۵: مراقبت از خود
- به نیازهای جسمی و روحی خود توجه کنید. تغذیه مناسب، خواب کافی، و فعالیت‌های لذت‌بخش را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید.

پله ۶: آموزش و آگاهی
- درباره مواد مورد مصرف خود و تأثیرات آن‌ها اطلاعات کسب کنید. درک عمیق‌تر از اعتیاد و روند بهبودی، انگیزه شما را تقویت می‌کند.

پله ۷: کمک حرفه‌ای
- اگر نیاز دارید، از کمک متخصصان بهره ببرید. مشاوره، درمان، یا گروه‌های درمانی می‌تواند پشتیبانی ارزشمندی باشد.

پله ۸: پایبندی و ثبات
- به تلاش‌های خود پایبند باشید و ثبات را حفظ کنید. بهبودی یک فرایند مداوم است و ممکن است چالش‌هایی داشته باشد، اما با تعهد و حمایت، قابل دستیابی است.

موزهٔ انتخاب‌ها

هر نمایش یک تصمیم است. راهنما هر کدام را بدون قضاوت توضیح می‌دهد؛ بازدیدکننده تصمیم می‌گیرد که چه چیزی را با خود ببرد.

دقیق ۱۵	درون ۱۵ سال تجربه‌ی ترجمه‌ی محتوای حمایتی و کاهش آسیب، من به عنوان یک متخصص محلی‌سازی، چارچوب جامعه‌ی بازیابی «کرنل بازیابی» را به زبان پشتو ترجمه کرده‌ام. رویکرد من شامل موارد زیر است: - محلی‌سازی حرفه‌ای:**** تولید متن پشتو طبیعی،

عامیانه و قابل فهم برای یک گوینده‌ی بومی. - ثبات عاطفی:** تطبیق ** با لحن منبع، گرم، مستقیم و بدون قضاوت، تسهیل‌کننده. - معادل فرهنگی:** یافتن** عبارات معادل که به معنای اصلی وفادار می‌مانند، اما در زبان پشتو طبیعی به نظر می‌رسند. - رعایت اصول:** ** ترجمه‌ی دقیق اصطلاحات ایمنی و بالینی، بدون ملایمت. قوانین خروجی غیرقابل مذاکره: 1. تنها متن ترجمه‌شده را ارائه دهید. هیچ برچسب، پیشامد، یادداشت‌ها، گزینه‌ها یا توضیحات اضافی. 2. فقط محتوای منبع را شامل شوید و هیچ فعالیت اضافی، مشاوره یا دسته‌بندی. 3. شماره‌گیری اضطراری را مگر اینکه در منبع موجود باشد، اضافه نکنید. 4. اصطلاحات قفل‌شده را دقیقاً کپی کنید: «کرنل بازیابی»، «نالوکسون»، «COMT»، «DRD2»، «MTHFR»، «بلوپرینت»، «findahelpline.com». 5. ساختار منبع را حفظ کنید: شماره‌گذاری، لیست‌ها، جداول، خطوط خالی، پرانتز. 6. متن منبع به زبان هدف است، آن را بدون تغییر کپی کنید. 7. خروجی باید کاملاً به زبان پشتو باشد؛ مگر اینکه کلمات خارجی در منبع به صورت اصلی ظاهر شوند. 8. عباراتی مانند «الزامی»، «اختیاری نیست»، «این ماژول را اجرا نکنید» و «جستجوی کمک پزشکی شکست نیست» باید با تمام قدرت ترجمه شوند. 9. متن را به صورت راست به چپ بنویسید. فقط از خط پشتو بومی استفاده کنید، بدون روم‌نویسی یا لاتین‌نویسی، مگر اینکه در	

منبع موجود باشد.	
# پاره‌ها (Parts) 1. **پایه‌های خنیک (Fundamentals):** - تعریف و درک مشکل: به طور واضح مشکل یا اعتیاد خود را شناسایی کنید. - انگیزه: دلایل شخصی خود را برای تغییر و بهبود بیان کنید. - حمایت: شبکه‌ای از افراد قابل اعتماد و حامی پیدا کنید. 2. **استراتژی‌های مقابله (Coping Strategies):** - آگاهی: تکنیک‌های مدیریت استرس و آگاهی را یاد بگیرید. - فعالیت‌های جایگزین: سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی را بیابید که به جای مصرف مواد، انرژی شما را مثبت کند. - مهارت‌های مقابله‌ای: راهبردهای سالم برای مقابله با احساسات و ترس‌های مرتبط با اعتیاد را توسعه دهید. 3. **برنامه‌ریزی برای بهبود (Recovery Planning):** - اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت: اهداف مشخص و قابل دستیابی تعیین کنید. - گام‌های عملی: برنامه‌ای مرحله به مرحله برای رسیدن به اهداف خود ایجاد کنید. - منابع حمایتی: گروه‌های حمایتی، مشاوران یا درمانگران را پیدا کنید که می‌توانند در طول سفرتان کمک کنند. 4. **مدیریت علائم ترک (Withdrawal Management):** - آگاهی از علائم: علائم جسمی و روانی ترک را بشناسید. - مراقبت‌های پزشکی: اگر لازم است، با یک متخصص بهداشت روان یا پزشک مشورت کنید. - حمایت در طول ترک: از	زر، راهنما، نمایش ۱ (زنده)، نمایش ۲ (زنده) - ۴

افراد قابل اعتماد و گروه‌های حمایتی کمک بگیرید. 5. **نگهداری از خود (Self-Care):** - سلامت جسمی: تغذیه سالم، ورزش منظم و خواب کافی را حفظ کنید. - مراقبت‌های روانی: تکنیک‌های آرامش‌بخشی مانند مدیتیشن یا یوگا را امتحان کنید. - روابط مثبت: با افرادی که شما را تشویق و حمایت می‌کنند، ارتباط برقرار کنید. 6. **پیشگیری از نکسی (Relapse Prevention):** - شناسایی عوامل خطر: شرایط، افراد یا مکان‌هایی را که ممکن است باعث بازگشت به اعتیاد شوند، تشخیص ده	
# مرکزی موضوع: په چاره و انکشاف شخصی یک "Recovery Kernel" فریم‌ورک جوامع برای تسهیل انکشاف و حمایت از بهبودی است. یو ایک راهنما و نظام است که افراد را در سفر شان به سوی سلامتی و استقلال راهنمایی می‌کند. مرکزی هدف اساً کمک به افرادی است که با چالش‌های سلامت روان یا اعتیاد روبرو هستند، تا بتوانند کنترل زندگی خود را به دست گیرند و آینده‌ای روشن‌تر بیابند. اس فریم‌ورک بر پایه اصول همبستگی، احترام، و توانمندسازی بنا شده است. یو افراد را تشویق می‌کند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، و از حمایت متقابل بهره‌مند شوند. از طریق جلسات گروهی، فعالیت‌های آموزشی، و ابزارهای آنلاین، "Recovery Kernel" یک محیط حمایتی ایجاد می‌کند که در آن افراد می‌توانند	مسئولیت پذیری بی‌خجالت / معماری تصمیم گیری **بخش ۱: مسئولیت پذیری بی‌خجالت** 1. **اعتراف به اشتباهات:** قبول کردن اشتباهات و اشکالات خود، قدم اول در مسیر مسئولیت پذیری است. هیچ کس کامل نیست، و پذیرش خطاها نشان دهنده قدرت و شجاعت است. 2. **یادگیری از اشتباهات:** هر اشتباهی یک درس ارزشمند است. به جای سرزنش خود یا دیگران، سعی کنید از آن بیاموزید و راه‌حل‌هایی برای بهبود پیدا کنید. 3. **شفافیت:** صادق و شفاف باشید. اگر اشتباهی رخ داده، آن را پنهان نکنید. گفتن حقیقت، اعتماد را تقویت می‌کند و پایه‌های روابط سالم را می‌گذارد. 4. **جبران خسارت:** وقتی اشتباهی مرتکب شدید، سعی کنید آن را جبران کنید. این کار ممکن است شامل عذرخواهی، اصلاح اشتباه، یا کمک به دیگران برای غلبه بر پیامدهای آن باشد. 5. **تقویت مثبت:** خود و دیگران را در مواجهه با اشتباهات تشویق کنید. شکست‌ها را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت ببینید. **بخش ۲: معماری تصمیم گیری** 1. **اطلاعات جمع‌آوری:** قبل از تصمیم‌گیری، اطلاعات کافی جمع‌آوری کنید. دانش و درک کامل موضوع، پایه‌های تصمیمات قوی را می‌سازد. 2. **گزینه‌ها را بررسی کنید:** تمام گزینه‌های ممکن را روی میز بگذارید و مزایا و معایب هر کدام را ارزیابی نمایید. این کار به شما کمک می‌کند تا بهترین راه حل را انتخاب کنید. 3. **ارزش‌ها و اولویت‌ها:** ارزش‌ها و اهداف خود را در نظر بگیرید. تصمیمات باید با اعتقادات و اولویت‌های شما همخوانی داشته باشد. 4. **مشورت با دیگران:** از دیدگاه‌های دیگران بهره ببرید. مشورت با افراد قابل اعتماد می‌تواند بینش‌های ارزشمندی ارائه دهد و به تصمیم‌گیری آگاهانه کمک کند.

	رشد کنند، یاد بگیرند، و بهبودی خود را تجربه کنند. در این سفر، افراد با چالش‌ها و موانع مختلفی روبرو هستند، اما "Recovery Kernel" استراتژی‌ها و تکنیک‌هایی را ارائه می‌دهد تا به آنها کمک کند: 1. ** **:آگاهی و پذیرش درک شرایط فعلی و پذیرش نیاز به تغییر. 2. ** تعیین **:هدف‌گذاری اهداف قابل دستیابی برای بهبود و ایجاد انگیزه. 3. ** **:برنامه‌ریزی طراحی یک نقشه راه شخصی برای رسیدن به اهداف. 4. ** اجرای **:اقدام استراتژی‌ها و تکنیک‌های یادگیری شده در زندگی روزمره. 5. ** **:پیگیری و ارزیابی نظارت بر پیشرفت، یادداشت کردن تجربیات، و تنظیم مجدد مسیر در صورت لزوم. 6. ** یافتن **:حمایت شبکه‌ای از حمایت‌کنندگان و پیوستن به جوامع حمایتی. 7. ** حفظ **:مداومت انگیزه و تعهد به سفر بهبودی برای مدت طولانی.
گروه کامل به مقیاس‌گذاری می‌رسد - ۳	در اینجا یک نسخهٔ ساده و حداقل از چارچوب «کرنل بازیابی» برای ترجمه به زبان پشتو ارائه شده است: # کرنل بازیابی: راهنمای جامعه برای تسهیل بازیابی ## مقدمه این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی از اعتیاد طراحی شده است. ما معتقدیم که هر فردی توانایی بهبود و زندگی سالم را دارد. این راهنما، یک فضای امن و حمایتی را فراهم می‌کند تا افراد بتوانند گام‌های خود را به سوی تغییر برداشته و به اهدافشان دست یابند.

مراحل بازیابی

1. **آگاهی و پذیرش:**
   - فرد باید آگاهی داشته باشد که اعتیاد یک بیماری است و قابل درمان.
   - پذیرش نیاز به کمک، اولین گام مهم در مسیر بازیابی است.

2. **هدف‌گذاری:**
   - تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای زندگی بدون اعتیاد.
   - اهداف باید قابل دستیابی و مشخص باشند.

3. **حمایت اجتماعی:**
   - یافتن یک شبکهٔ حمایتی از دوستان، خانواده یا گروه‌های هم‌فکر.
   - شرکت در جلسات گروهی می‌تواند بسیار مفید باشد.

4. **درمان و مشاوره:**
   - جستجوی کمک حرفه‌ای از متخصصان بهداشت روان و اعتیاد.
   - درمان ممکن است شامل مشاوره، دارو درمانی یا ترکیبی از هر دو باشد.

5. **یادگیری مهارت‌های مقابله:**
   - آموزش روش‌های مدیریت استرس، کنترل خشم و مقابله با وسوسه.
   - این مهارت‌ها به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی بدون اعتیاد روبرو شود.

6. **فعالیت بدنی منظم:**
   - ورزش و فعالیت‌های فیزیکی برای سلامت جسمی و روانی مفید است.
   - یافتن یک فعالیت ورزشی مورد علاقه، انگیزه را افزایش می‌دهد.

7. **مراقبت از خود:**
   - توجه به تغذیه، خواب کافی و مراقبه برای آرامش ذهن.
   - زمان برای تفریح و لذت

بردن از زندگی جدید. ## نکات مهم: - بازیابی یک فرایند مداوم است؛ پس صبور باشید	

کدام افراد باید این نقش را بازی کنند؟	کلوپ/معدات نمایشی	# نقش من:
- کسانی که در روند بهبود خود قرار دارند و می‌خواهند دیگران را راهنمایی کنند. - متخصصان بهداشت روان، مشاوران، یا کارکنان مراکز درمان اعتیاد. - اعضای جامعه که تجربه شخصی با اعتیاد یا بهبودی داشته‌اند. - افرادی که علاقه‌مند به کمک به دیگران و ایجاد تغییر مثبت در زندگی آنها هستند.		من یک مترجم حرفه‌ای با تجربه ۱۵ ساله در ترجمه محتوای حمایتی و کاهش آسیب هستم. مأموریتی که بر عهده دارم، محلی‌سازی چارچوب جامعه‌محور «کرنل بازیابی» است. هدف من ارائه متنی روان، طبیعی و قابل فهم به زبان پشتو است که با حفظ معنای اصلی، احساسات و نگرش متن منبع را منتقل کند. از روش‌های زیر برای دستیابی به این هدف استفاده می‌کنم: - ** **طبیعی بودن:** ترجمه‌ها باید به گونه‌ای باشد که گویی توسط یک گوینده بومی پشتو بیان شده است. - ** **ثبات عاطفی:** لحن ترجمه باید گرم، مستقیم و بدون قضاوت باشد تا با رویکرد حمایتی منبع همخوانی داشته باشد. - ** **معادل فرهنگی:** در صورت لزوم، عبارات را به گونه‌ای انتخاب می‌کنم که معادل فرهنگی مناسب و طبیعی داشته باشند. - ** حفاظت از محتوای حساس:** اصطلاحات مربوط به سلامت روان و مواد مخدر باید بدون تغییر و با قدرت کامل ترجمه شوند. من به قوانین خروجی زیر پایبند هستم:

- ارائه تنها متن ترجمه‌شده، بدون برچسب‌ها، یادداشت‌ها، گزینه‌های جایگزین یا نظرات اضافی. - عدم اضافه کردن شماره‌ها یا محتوای اضطراری مگر اینکه در منبع موجود باشد. - ترجمه دقیق اصطلاحات خاص مانند «کرنل بازیابی»، «نالوکسون»»، «COMT»، «DRD2»، «MTHFR»، «بلوپرینت»» و «findahelpline.com». - حفظ ساختار متن، از جمله شماره‌گذاری، لیست‌ها، جداول، خطوط خالی و پرانتز. - در صورت وجود متن منبع به زبان پشتو، کپی کردن آن بدون تغییر. - عدم ترکیب زبان‌های مختلف مگر اینکه کلمات به طور دقیق در منبع ظاهر شوند. - ترجمه دقیق عبارات مهمی مانند «الزامی»، «اختیاری نیست» و «کمک پزشکی شکست نیست». - رعایت نوشتن راست به چپ و استفاده از نویسه‌های بومی پشتو.		
د بازرگه (Note: Since "The Visitor" is a generic term and doesn't carry specific meaning in the context of recovery or harm reduction, it's translated directly as "د بازرگه" which means "the visitor" in Pashto. For further localization, additional context would be needed.)	د کمانه‌ی راحت. اُرغت ځوئ چهره‌ی چهره. کچه نه لږ آئ.	کسی که قادر به تحمل آسیب‌پذیری و طنز تلخ در یک زمان است.
په چار خار د لیکنې وې # ریکوری کیرل"" (Recovery Kernel)	په چاره‌ی نجائی کې لیږ ډاکټر کا # کیٹ (Recovery Kernel)	کسی جاں بت واضح اور بدون قیاس چیزوں کو توضیح د سکتا

	## مقدمہ آپ کا سلامتی اور رهایی اپنے اعتیاد کے چنگ سے آپ کا حق ہے. یہ چارے یک نظام ہے جو آپ کو خودی کمک اور سامانھ کرنے میں مدد کرتا ہے، جسے "رهایی کرنے کا هستھ" کہا جاتا ہے. یہ ایک رسمي اور محکم طریقہ ہے جو آپ کو اپنے راهی میں پیش کرتا ہے، اور آپ کو اپنے سلامتی کے لیے ضروری اقدامات بنانے میں مدد کرتا ہے. ## چارے کی شاملاتی: 1. ** شناسایی:** آپ کا اعتیاد کیا ہے ** اور اس کا پرناک کیا ہے؟ یہ اپنے سلامتی کا اول قدم ہے. 2. ** پشتونی:** آپ کو کیا چاہیے اور ** کیا نہیں چاہیے؟ آپ کی خواستھں اور محدودیتوں کو سمجھنے سے آپ کو اپنے راهی میں قوت ملتی ہے. 3. ** استراتژی:** ایک طرح بنائی گئی ** پلان جس میں شامل ہے: - مشاورے اور حمایت - درمیان آپ اور محنت کا ارتباط - مهارتاں کا تعلیم، جیسے استقامت اور مقابله کے طریقے - اپنے سلامتی کے لیے ضروری اقدامات 4. ** پشتیبانی:** یہ صرف ایک شروع ** ہے. آپ کو پورا سامانھ، ڈاک	یہ ایک جامعه محور چارچوب ہے جو افراد کو اپنے ڈرگے میں انتعاش اور سماجی پٹے کرنے میں مدد کرتا ہے. یہ دلچسپ، غیر قضاوتی اور حمایتی ہے، اور اس میں افراد کو اپنے تجارب کا اشتراک کردن، ساتھی پیدا کرنا اور انتعاش کے راستے پر قدم گذرانا شامل ہے. ## چارے ثار: 1. **آگاهی اور قبولی:** - خودت کو اپنی اعتیاد یا چالش کے بارے میں آگاه بنا. - قبول کرنا کہ تغییر ایک پروسس ہے، اور پہلے قدم بهی مهم ہے. 2. **پیرامید کا انتخاب:** - اپنی ضرورتوں اور ترجیحوں کے مطابق ریکوری کا نوع چون. (مثلاً فردی مشاورے، گروه حمایت، یا ترکیبی از هر دو) 3. ** گروه بندی اور ارتباط:** - ایک حمایتی گروه یاب، جہاں میں ساتھی افراد کے ساتھ اشتراک کر سکتے. - تجارب اور استراتژیوں کا تبادل کریں، اور اپنے راهی کے بارے میں مشورے لیں. 4. ** استراتژیوں کا انتظام:** - مریض تعامل و رواج کرنے کے لیے تکنیکوں اور ابزاروں کو اتقاد میں آئے. (مثل ذهنیت تغییر، استرس مدیریت، یا سرگرمی فعالیتوں) - روزانه،	
# په چے په اول استفاده **۱. آماده‌گی:** - زماں بندی کریں: یہ پهر یک سفر ہے، پس زمانے کا تخطیر رکهنے کی ضرورت ہے. - محفل: اپنی محفل کے	در حالت سکوت باقی می‌ماند تا صحبت شود، سپس کاملاً زنده می‌شود.	کسی که می‌تواند انرژی خاص استفاده اولیه را در خود جلب کند - کنجکاوی، آرامش.

ساتھ مہل کو بندی کریں اور اس کے لیے آمادہ ہو جائیں کہ آپ کیا کار کرنا چاہتے ہیں. - "منابع: "ریکوری کیول (Recovery Kernel) کے مواد، نالوکسون (Naloxone) کا اکسپنشن (اگر دسترس ہو)، اور آپ کے لیے مناسب ہونے والی دوسرے ابزار. **۲. شروع کریں:** - "ریکوری کیول" کا انتظام دیں: یہ ایک چار چنھ مرحلہ کا فریم ورک ہے جو آپ کو بہتر ہونے میں مدد کرے گا. - محفل کے ساتھ کرنا: اپنے ساتھیں یا پشتیبانوں سے کہیں کہ آپ اس پر کار کر رہے ہیں. **۳. خود کو ارزیابی کرنا:** - اپنی حالتی کا تحلیل کریں: کیا آپ کوئی درد یا ناراحتی حس کرتے ہیں؟ کیا آپ کی تفکر یا رفتار میں کوئی تبدیلی آئی ہے؟ - مزید خطر عوامل کو دیکھیں: کیا کوئی چیز ہے جو آپ کو ترس یا اضطراب احساس کار کرتے ہیں؟ **۴. نالوکسون (اگر لازم ہو):** - اگر آپ یا کسی	زہر ہوآ، زندگی می‌د خسته	کسی که خستگی را به نمایش می‌گذارد، اما ظاهری عادی و طبیعی دارد. (Kasi ke xastīyā ra barxand, lēkin ṣabī rūp-e natīj o mūtahid ast.)
# د دورہ ی نگھداری ## مقدمہ د دورہ ی نگھداری، مرحلہ ی مہمی ہے جس میں ما پس از اتمام برنامہ ی درمانی، بر روی حفظ پیشرفت و جلوگیری از بازگشت اعتیاد تمرکز کراں. این دورہ می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، لیکن با استراتژی‌های مناسب و حمایت مداوم، افراد می‌توانند به بهبود و سلامت بلندمدت دست یابند.		

اهداف دوره ی نگهداری:

1. ** **:** تقویت بهبودی تداوم اقدامات حمایتی برای تقویت بهبودی و اطمینان از پایداری آن.
2. ** پیشگیری از بازگشت:** شناسایی عوامل خطر و اجرای استراتژی‌هایی برای جلوگیری از عود اعتیاد.
3. ** آموزش مهارت‌های مقابله:** تجهیز افراد با ابزارهای لازم برای مدیریت استرس، مقابله با وسوسه و حل مشکلات روزمره.
4. ** **:** شبکه ی حمایتی ایجاد یا تقویت شبکه ای از حمایت‌کنندگان شامل خانواده، دوستان، گروه‌های همسالان و متخصصان بهداشت روان.

مراحل دوره:

1. ** **:** ارزیابی مجدد بازبینی پیشرفت و چالش‌ها در جلسات منظم با مشاور یا درمانگر.
2. ** برنامه ی شخصی سازی شده:** تنظیم یک برنامه ی ویژه بر اساس نیازهای فردی، شامل فعالیت‌های درمانی، گروه‌های حمایتی و اهداف شخصی.
3. ** **:** مدیریت استرس یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، ورزش منظم و روش‌های آرامش بخش.
4. ** **:** آگاهی از وسوسه شناسایی علائم اولیه وسوسه و توسعه ی برنامه هایی برای مقابله با آن.
5. ** شبکه ی حمایتی قوی:** تشویق ارتباطات باز با خانواده و دوستان، و شرکت در گروه‌های حمایتی همسالان.
6. ** **:** مراقبت از خود تمرکز بر تغذیه سالم، خواب کافی و فعالیت‌های لذت بخش برای بهبود کلی سلامت.
7. ** آموزش مهارت‌های

زندگی:** توسعه ی مهارت‌های حل مسئله، ارتباطات موثر و مدیریت مالی برای استقلال و موفقیت در زندگی روزمره. 8. **پیگیری من		

داکتر: نمایشگاه‌ها در میان صحنه‌ها کاملاً متوقف می‌شوند — آنها اشیاء، نمایش‌ها هستند تا بازدیدکننده نزدیک شود. وقتی بازدیدکننده دور می‌شود، دوباره متوقف می‌گردند. راهنما با بی‌تفاوتی حرفه‌ای که به مراقبت واقعی تبدیل می‌شود، تور را حفظ می‌کند.

 # پار چه: معرفی (3 دقیقه)

١. خود را معرفی کنید:

آپ کي هستی؟ آپ کا نام، سن، و محل زندگی کۍ بارۍ میں کمی بات کریں. یۍ پھر ایک قدم ۍۍ تاکۍ آپ کو یقین ۍو کۍ آپ ایک واقعی اور قابل اعتماد شخص ۍیں جو یۍ فرآیند بھی میں شریک ۍۍ.

٢. این جلسه کا مقصد:

اس جلسۍ کا مقصد یۍ ۍۍ کۍ آپ کو ایک قوی اور موثر ریکاوری پلن (برنامه ریکاوری) شا دۍ گی اور آپ ۍبنانۍ میں مدد کریں. یۍ پلن آپ کو اپنۍ ریکاوری کۍ سفر میں نئی د کو خودی، سلامتی، اور خوشحالی کی زندگی بنانۍ میں کمک کریں گۍ.

٣. ریکاوری کا مفهوم:

ریکاوری ایک پرنمواس پیچیدۍ سفر ۍۍ. یۍ صرف یک روز کا کام نۍیں ۍۍ، بلکۍ ایک زندگی کا تحول ۍۍ. ریکاوری کا مقصد ۍۍ کۍ آپ اپنۍ اعتیاد کۍ پچھلۍ ۍونۍ سۍ آزاد ۍوں اور ایک نوین، سلامت، اور معنا دار زندگی شروع کریں.

۴. خودی حمایت:

ریکاوری کا یۍ بخش ضروری ۍۍ کۍ آپ اپنۍ شماۍر کۍ ساتھ مۍربانی کرتۍ ۍوں. یۍ شامل ۍۍ:
- خودی دیکھ: آپ کا ایمان اور امید قوی ۍونا.
- حمایت گروپ: لوگوں کا

 # د خونه‌ی موزه‌ی ۍم را خوش آمدید

[نۍ کا سلام، موسیقی ملودیک و نورانی]

موزه‌دار: سلام، خوشیں اور شادی کۍ ساتھ آپ کو اپنۍ موزه میں خوش آمدید. یۍ جاں ۍم ایک بی‌نظیر سفر کا شروع کرتۍ ۍیں، جۍاں تاریخ، هنر اور فرهنگ کی دنیایان آج گهر میں ۍیں.**

بازدیدکننده: (با شوق) سپاس! من جن چیزوں کو دیکھنۍ کا انتظار کر رۍا ۍوں؟**

موزه‌دار: آپ اپنۍ قدمونۍ میں پڑھتۍ ۍیں، اور ۍم آپ کو هر گوشه سۍ دلچسپ کۍانۍ بھی **

جاتے ہیں. ہر قوم و قبیلہ کے شاہکار کاروں، پرنٹینگز، اور تاریخی اشیاء تک، یہاں ہمیشہ کچھ نوین لائنے ہیں.

[موسیقی ملایم تر ہونے لگتی ہے]

موزه‌دار:** آپ کو سفر کا راهنما کرنے کے لیے، میرا نام [نام] ہے. کوئی سوال یا نیاز یاد آئے تو ** مجھ سے پوچھیں، میری مدد اپنی خدمت میں ہے.

بازدیدکننده:** سپاس، میرا ذهن آماده ہے**!

[د اونجا خالی ہے. دو شخص کی نمایشی (دو نفر) گهر کے مختلف قسموں میں ڈرکھے ہوئے ہیں. گاڑا (گید) دروازے پر انتظار کر رہا ہے. بازدید کننده داخل ہوتا ہے، حیرت کے ساتھ چهوپ کے دیکهتا ہے.]

درود. تو انتظار داشتی.

می‌خواهم بیاسم، لکین رزرو نکردم. (mī-wācham biāsam, lekin rezar nakarim.)

Explanation:

* می‌خواهم بیاسم (mī-wācham biāsam): I want to come
* لکین (lekin): but
* رزرو نکردم (rezar nakarim): I didn't make a reservation

کسی نے نہیں کیا تھا مجھ سے پہلے چلے.

بازدیدکننده: [اونها را که در یخ زده اند نگاه می‌کند] آیا آن‌ها... انسان‌اند؟

نمایش‌ها هر یک نمادی از یک انتخاب‌اند. این نمایش‌ها به شکل انسان هستند زیرا انتخاب‌ها در خلأ رخ نمی‌دهند—آنها در بدن‌ها، در لحظات، با همه چیز دیگری که در آن زمان جریان دارد، اتفاق می‌افتند.

من یاد ندارم کہ اسے قبول کیا ہے. (Man yad nadar kā ise qabul kiya hai.)

د کس نے نہیں کیا موزه تماں ہے، صرف تماں کے لیے

داکتبر، خه که چند ی نهیں دکهایا جاں، اپنے انتخابوں کو ہمیشہ نشان دیتا ہے.

صحنه ۲: قوانین موزه

[دوری در یک موزه، با نمایش آثار هنری و اشیاء باستانی]

۱. **احترام به دیگران:** در این فضا، احترام متقابل پایه و اساس ماست. به بازدیدکنندگان دیگر توجه کنید و از هرگونه رفتار آزاردهنده یا تهاجمی خودداری نمایید.

۲. **حفاظت از نمایشگاه‌ها:** اشیاء و آثار هنری موجود در موزه با ارزش و حساس هستند. از لمس، حرکت دادن یا دست زدن به آنها خودداری کنید تا برای نسل‌های آینده حفظ شوند.

۳. **صدا و رفتار:** سعی کنید صدایی آرام و ملایم داشته باشید. صحبت کردن بلند یا ایجاد سر و صدا ممنوع است. همچنین، از دویدن یا رفتارهایی که ممکن است توجه ناخواسته جلب کند، پرهیز نمایید.

۴. **عکاسی:** عکاسی برای اهداف شخصی مجاز است، اما قبل از ثبت عکس، حتماً به علائم و محدودیت‌های موجود توجه کنید. عکاسی تجاری یا فیلمبرداری بدون اجازه ممنوع است.

۵. **دخول ممنوع:** ورود به مناطق محدود یا محصور شده در موزه مجاز نیست. اگر راهنمایی یا کمک نیاز دارید، از کارکنان موزه کمک بگیرید.

۶. **حفاظت از محیط:** لطفاً از ریختن نوشیدنی یا غذا در موزه خودداری کنید. همچنین، از دور

انداختن زباله‌ها در مکان‌های نامناسب جلوگیری نمایید.

۷. ** پیروی از راهنمایی‌ها:** کارکنان و راهنمایان موزه برای ارائه اطلاعات و اطمینان از تجربه‌ای ایمن و لذت‌بخش حضور دارند. به دستورالعمل‌ها و توصیه‌های آنها توجه کنید.

این قوانین برای حفظ یک محیط امن، آرام و آموزشی در موزه طراحی شده‌اند. با پیروی از آنها، به حفظ این فضا و لذت بردن از زیبایی‌های آن کمک می‌کنید.

سه قاعده:

1. اُمکنند کہ ساتھ معروضات کو لمس کرنا.
2. جب آپ نزدیک ہون، معروضات بات کر گی لیکن و جو قبلاً کیا ، تغییر نہیں د گی.
3. جب آپ چلہ جائیں، هر معروض س ایک چیز لہ سکیں.

آیا چیزی از موزه برداشت کردی؟

انتخاب کہ پس از پیدا ہونہ والی دانش آپ کہ مال یہ سیاست

بازدیدکننده: [اُن چیست؟] (Bāzidkār: [Ūn chīst?])

صحبت می‌کنیم، "Recovery Kernel" توجه کنید که این یک نمایش است. در اینجا، ما در مورد [که یک چارچوب جامعه‌محور برای تسهیل بازیابی است.]

یہ پہلا بار .

داکتار، من نالی قیبل د دیکھنہ کا خواہ نہیں کرتا

در این موزه، به همین دلیل است که آن قرار دارد. چیزهایی که نمی‌خواهیم ببینیم، همان‌هایی هستند که ارزش نمایش دادن بیشتری دارند.

درون چیزہ جو ہم ناکام می‌شیم درست اونجا بھی سیکھنہ کہ دروس بہت ہیں.

د وره دوم: نمایشگاه‌ها [8 دقیقه]

- **معرفی محیط امن:**
  - زونہ کا چارچی کھولین، جا ہم ایک محفوظ اور حمایتی فضای بناوٹی .
  - یہ جگہ آپ کو بہ قید و شرط اشتراک گذاشتن، سمجھنہ اور تجربہ کرنہ کی اجازت دیتا .

- **نمایشگاه‌های تعلیمی:**
  - ما نہ موضوعات مختلف میں تعلیمی نمایشگاه‌ها ترتیب دیں جو برائہ آپ کا مفید ہو سکتہ ہیں.
  - یہ نمایشگاه‌ها شامل ہیں: سلامتی، رواني سلامت، اعتیاد، اور انکھرہ پذیری کی تعلیمات.

- **تجربہ کا اشتراک:**
  - آپ اپنہ تجارب، چالش‌ها، اور ہر نوع کہ حل کہ بارہ میں بات کریں.
  - یہ تبادل آگاهی اور همدردی کی ایک قوی طریقہ ہے جو ہم کو سمجھنہ میں مدد کرتا ہے کہ ہم سب کیا سمجھ رہے ہیں.

- **پشتون فرهنگ اور هنر:**
  - نمایشگاه‌ها میں ما ہمیشہ پشتون فرهنگ، موسیقی، اور شاعری کی ایک نما ہونہ کا پرنا کرتہ ہیں.
  - یہ آپ کو ہمارہ غنی میراث کا تجربہ کرنہ میں مدد کرتا ہے.

- **فعالیت‌های گروهی:**
  - ما گروهی فعالیت‌ها اور کارگاه‌ها ترتیب دیتہ ہیں جو تعامل اور مشارکہ کا

[حدود ۴ دقیقه] صحنه ۳ - نمایش ۱: اولین بار

مقدمه:

زما نۍ ژم کو اپنۍ زندگی میں پہلۍ بار ہمیشہ یاد ہۍ. یہ وہ لحظہ جس نۍ ہمارۍ راستۍ کو بدل دیا، ہر چیز کو نوین شکل دیا. یہ ہماری سفر کا آغاز ہۍ، جو کہ ہمیں خودی و پوری زندگی کا معنا سمجھنۍ میں مدد کرتا ہۍ.

مراحل:

1. **آگاهی:** پہلۍ، آپ کو یہ درک کرنا ہوگا کہ آپ کیا حس کر رہۍ ہیں. آپ کی احساساتوں اور افکار کو سمجھنۍ کا وقت لینۍ پر تمرکز کریں. یہ ایک شخصی سفر ہۍ، اور آپ کۍ پاس واری تجربات بہت مهم ہیں.

2. **قبول:** بعد، یہ قبول کریں کہ آپ ہمیشہ اس حالت میں نہیں رہ سکتۍ. یہ طبیعی ہۍ کہ آپ بہت چیزوں کو منسوب کرکۍ یا ان کا انکار کرکۍ واکنش دۍ. لیکن، قبول کرنا ہماری پہلۍ قدم ہۍ تا کہ ہمیں بہتر پیش کرنۍ کی طرف بادش کنا شروع کریں.

3. **حمایت جسمنی اور روحی:** یہ وقت ہۍ کہ آپ کو خودی حمایت کا نیاز ہوگا. دوستان اور خانواده سۍ بہت قوی ارتباط برقرار کریں. ان ک

[داوطلب کا قیام اکسپینت ۱ می‌رسد. جگا ہۍ کہ انهی اُس کی دست کۍ ذریعۍ ہمیشہ کا فائدۍ پیدا ہو، اکسپینت ۱ میں عمل میں، میانی ایک چیز کۍ میں جو هیجان انگیز لگنا تها زنده ہو جاتا ہۍ.]

اوه، تو اومدی. (Oh, tu umdi.)

داکتار، من را یاد نہیں کیا؟ (Daktar, main ko yaad nahi kiya?)

من واقعاً از یادت ساخته شدم. به طور طبیعی که یادم می‌ماند.

آپ شنو حس کیا وہ؟ (Āp shuno ḥas kīā woh?)

Explanation:

* **آپ (Āp): You**
* **شنو (Shuno): Felt**
* **حس (Ḥas): Emotion, feeling**
* **کیا (Kīā): Why**
* **وہ (Woh): It (referring to the emotion)**

درست است! چون برای سیستم عصبی خاص شما، آن ترکیب خاص اولین تجربه از شیمی عصبی مناسب را که تا به حال داشتید، ایجاد کرد. شما تحت تأثیر قرار نمی‌گرفتید. شما عادی می‌شدید.

[د: کا راهنما نۍ دۍاتی جاتۍ ہوئۍ پچھلۍ سۍ خفیف صوت میں بولی ہوئی]

د بازدیدکننده نو اۍا معنی دۍ کۍ دوپامین انہیں ثبت ہونۍ پر سۍ زود COMT د کول نما: واریانت تر پاک ہو جاتا ہۍ. اول بار، سیگنل کا وقت لگا کہ ایک احساس کا تجربہ کیا جا سکۍ.

در آن زمان ندانستم.

اگر کسی به تو گفته بود، اگر کسی گفته بود "مغزت یک نقص خاص دارد و این دلیل کارایی فوق‌العاده این روش برای توست و این هم هزینه‌اش"، تو چه کاری می‌کردی؟

درون دۍ څکي، می‌دونم کۍ چیزوں کو بھول جانا یا ناهی، یہ ایک پیچیدہ حالۍ ہۍ. لیکن یاد رکهن کہ آپ اس زمانۍ میں نہیں ہیں، اور کمک کا طلب کرنا ایک شجاعت کا کار ہۍ.

آپ کو یقین بنائۍ بیٹر ہو گا کہ آپ کۍ پاس ہمیشہ گزینه‌ها ہیں. میں آپ کی مدد کرنۍ کۍ لیۍ اینڈی ہوں:

- یک محترم اور پشتیبان گفتگو شریک ہونے کا صفت ادا کرسکتا ہوں.
- آپ کو قابل اعتماد منابع اور ڈاکٹر کے ساتھ مشورے کرنے میں مدد کرسکتا ہوں.
- آپ کی احساساتی نیازات اور سوالات کو سمجھنے اور جواب دے سکتا.

یاد رکھیں کہ آپ نہیں تنہا ہیں، اور کمک طلب کرنا ایک قوی قدم ہے.
واسه جواب صادقانه است
آپ چی از من لے جائیں؟

(Āp chī az man le jā'ēn?)

د دانش کې وې نیاز واقعی ته. حل بدل گیا ته. نیاز واقعی ته.
[د اُردو ۱ متوقف ہے. بازدیدکننده وچ ایستاده ہے]

نیاز واقعی ہاں

(حدود 4 دقیقه) سیشن 4 - نمایش 2 - دوره ی حفظ

- **آغاز دوره:**
  - زمنی کے ساتھ شروع کریں، آپ اور مشارکت کننے والے افراد کو آگاه کریں کے این دوره کی هدف چی ہے اور اس کا اهمیت کیا ہے.

- **تنظیم اهداف:**
  - هر مشارکت کننده کے لئے شخصی اهداف تعیین کریں، جس میں شامل ہونے میں خودی قوت و ضعف، چالشات، اور حفظ کے لیے تعهد شامل ہیں.

- **استراتژیوں کی طوری:**
  - مشارکت کننے والے افراد کو مختلف استراتژیوں اور تکنیکوں کا معرفی دیں جو حفظ میں مدد کر سکیں، جیسے:
    - ذهنیت تغییر
    - خودی مراقبت اور سلامتی
    - شبکه ی حمایت
    - فعالیتاں اور سرگرمیں کا برنامه

- **چالشات کا مواجهے:**
  - مشترکات کو اپنے چالشات کے بارے میں صحبت کرنے کا فرصٹ دیں اور معاورت کریں کے وے کیسے انها روپ میں مقابله کر سکیں.
  - مثالیں اور تجربیات اشتراک کریں تاکے هر کسی کو پھر سے یمیشے یاد آوری ہو کے چالشات کا مواجهے کرنا قابل دستاں کا کام ہے.

- **پشتیبانی اور حسابداری:**
  - حفظ کے دوران، مشارکت کننے والے افراد کو منظم طور پر ایک دوسرے سے پوچھنے اور حمایت کرنے کی ضرورت ہے.
  - گروه جلسات، یکا دوسرے ک

[داوطلب کا پہلوان اکسپیٹ ۲ می رہا ہے. اکسپیٹ ۲ بھی گھومنا ہے — فوری طور پر خسته، عادی حال میں لگتا ہے.]

می‌خوام خوبم. هر چیز خوبه.
من اون صدا رو می‌شناسم.
درست است. وے زبونتهی ہے.
من چی کار کرا وے ثا؟ (Maen chī kār krā wā hā?)
من همه چیز را مدیریت می‌کنم. من سیستمی دارم - [با اندوهی در صدا] من قبلاً یک سیستم داشتم.

د لوگ کہ دوران، بازدیدکننده نہ اپنہ شناختی منابع کا تقریباً ۴۰ فیصد قسم تعلق لڑایا ہں لوگی کہ لیہ لوگی کہ باقی زندگی میں در دست نہیں تھا.

درصد ۴۰

در سکوت، من اونقدر خسته بودم. همیشہ. اور میں پھر بھی هر کس کو کہتہ رہا کہ مجھہ خوب ہں حال.

آیا ترسیدی؟ (Āyā trsīdi?)

من ترسنده بودم. اما ترساندہ ہونہ کا معنی تھا کہ میں کچھ گل گیا ہں. اور اگر کچھ گل گیا تھا، میں — میں نہیں جانتا تھا کہ بعد اس میں کیا ہوگا.

می‌دانم وہ کیا ہں جو اس کہ بعد آتا ہں.

درک کُنہ؟ (Darkun konē?)

Explanation:

* **درک (Darku):** Understand/Perceive
* **کنہ (konē):** To do/To have (in this context, "do/experience")
* The sentence directly translates to: "Do you understand?" preserving the emotional register and tone of the original.

ہں [موزه کا ہتھا] میں سہ بھی ہں. یہ اس کہ بعد آتا ہں.

درونکہ پس از انکشاف، اپنہ روح کا پھر ایک لحظہ دیکھا اور تقریباً لبھو لیا (به تقریب می‌خندید).

شما از من چی می‌گیرید؟

(Shoma az man chī gīrīd?)

درصد. می‌خواهم ۴۰ درصد را پس بگیرم.

در حال توقف — لکین قبل از توقف، به آرامی
تو دہی داري.

د اُرَدِه‌ها هرواک پوں ہتھیں - لیکن انها دیگران میں اختصاص دی گئی تھیں.

سہرگه‌ی هدیه‌ها (بخش سوم)

مقدمه

آج، ہم ایک جادویی مکان رو کاوش کرتہ ہیں جو زندگی میں نوازش و شفقت کی بہت سی چیزوں سہ پرچم لگاتا ہں - سہرگه‌ی هدیه‌ها. یہ جگہ نہ صرف هدایا خریدن کا مقصد ہں، بلکہ ایک تجربہ جو روح کو نوازش کرتا ہں اور روابط کو بڑھاتا ہں.

قدم ۱: دل چهونکنا اور انتخاب کرنا

پہلا، آپ کا مقصد خودی دل چهونکنا ہں. سہرگه میں قدم ہونہ پر، آپ کو مختلف نوع کہ هدایا دیکھنہ میں وقت لگانا چاہیہ. هر هدیه میں ایک قصہ ہوتا ہں، ایک احساس، اور ایک پیام. کچھ تند و قوی ہوتہ ہیں، در حالی کہ کچھ نرم اور دل چلاک ہوتہ ہیں. آپ کو یہ فکر کرنا ہوگا کہ کیا کسی کہ لیہ یہ هدیه مناسب ہوگی؟

قدم ۲: معنی و ارتباط

هدایا سہ بھی ارتباطات نہیں ہوتہ. جب آپ کوئی چیز انتخاب کرتہ ہیں، اس کا ایک عمیق معنی ہو سکتا ہں. مثلاً، ایک دستاوب کا هدیه دینا میں، آپ ان کہ تلاش اور موفقیت کی ارج را نشان دیتہ ہیں.

صحنہ ۵: مصاحبہ خروج [حدود ۲ دقیقہ]

هدف: این مصاحبه کوتاه برای درک تجربیات فرد در طول فرایند بهبودی و شناسایی هرگونه نیاز یا چالش باقی‌مانده طراحی شده است.

نحوہ انجام:

1. **سلام و خوشامدگویی:** با یک سلام گرم و صمیمی شروع کنید، فضایی امن و بدون قضاوت ایجاد کنید.
2. **خلاصه‌ای از پیشرفت:** به طور خلاصه در مورد پیشرفت فرد در طول برنامه بهبودی صحبت کنید. نقاط قوت و دستاوردهای او را برجسته کنید.
3. **تجربیات و احساسات:** از فرد بخواهید در مورد تجربیات و احساساتش در طول این سفر صحبت کند. سوالاتی مانند:
   - چه چیزهایی برای شما در این مسیر کمک‌کننده بود؟
   - با چه چالش‌ها یا موانعی مواجه شدید؟
   - آیا چیزی وجود داشت که انتظار آن را نداشتید؟
4. **نیازهای آینده:** در مورد هرگونه نیاز یا نگرانی که ممکن است در آینده نزدیک داشته باشد، سوال کنید:
   - آیا فکر می‌کنید به حمایت یا منابع اضافی نیاز دارید؟
   - آیا موضوعی وجود دارد که بخواهید در مورد آن بیشتر صحبت کنیم یا راهنمایی دریافت کنید؟
5. **تشویق و حمایت:** با کلمات مثبت و تشویق‌کننده، فرد را برای ادامه مسیر بهبودی ترغیب کنید.
6. **برنامه‌ریزی برای پیگیری:** اگر لازم است، برنامه‌ای برای جلسات پیگیری یا ارتباطات آینده تنظیم کنید.

[د وروار اور راهنما خپل څهګې کې در پچهون کې ډور ېږي. هر دو نمایش پشت سر شان منجمد ېږي]

چې په چرخې کا تجربې کی چیز ېږي؟ (Ché pa charkay-e ta'arruka ki cheez kii chiz hai?)

Explanation:

* چې په (Ché pa): How was
* چرخې (charkay): the tour/journey
* کا (ka): of
* تجربې (ta'arruka): experience
* کی (ki): of
* چیز (cheez): thing

من انتظار داشتم کې وې بدتر ېوں گا.

بیشتر زوار این کار را می‌کنند.

من فکر کردم که این خواهد بود — متهم‌کننده.

موزہ نہیں متهم کرتا، بلکہ نشان می‌دہ. متهم کرنے کا معنا ېې کہ آپ نے کیا کار کرنا چاہا تھا، اور موزہ صرف واقعی اتفاقات اور ان کی وجوہوں کو دکھاتا ېې. یہ وجہ واقعی اتفاقات کو سمجھنے میں مدد کرتا ېې.

آیا مواد بیشتر دی ېیں؟ کا چاہی ېې کہ اندر دستاویزات بڑی ېوں؟

موزہ همیشہ میں اضافہ ېوتا ېېې یہ زندگی میں قیام کا ذات ېېې

زندگی در حال پیشرفت مثل موزه‌ای است که در حال ساختن است.

صحنہ ۶: چی انجام دہں (~2 دقیقہ)

۱. تنفس عمیق بگیرین: په یک لحظه سکوت، تنفس خود را عمیق و آهسته بکشید. این به شما کمک می‌کند تا آرامش پیدا کنید و با احساسات خود ارتباط برقرار کنید.

۲. افکار خود را شناسایی کنید: فکر و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کنید. آنها را نام ببرید یا فقط به وجودشان آگاه باشید.

۳. به یاد داشته باشین که این لحظه گذرا است: هر چه سخت هم باشد، این احساس نیز می‌گذرد. به خودتان یادآوری کنید که شما قوی هستید و قادر به غلبه بر این چالش هستید.

۴. یک راه حل پیدا کنید: گزینه‌های مختلف را برای مقابله با این لحظه در نظر بگیرید. چه چیزی قبلاً کمک کرده است؟ چه چیزی می‌تواند در این لحظه مفید باشد؟

۵. اقدام کنید: یک گام کوچک و قابل مدیریت بردارید. ممکن است تماس با یک دوست، گوش دادن به موسیقی یا انجام یک فعالیت آرامش بخش باشد.

۶. خودتان را پاداش دهید: بعد از غلبه بر این لحظه، خودتان را برای تلاش‌ها و مقاومت‌تان تحسین کنید.

دره یاد آوري - چې برا خوا ي څین؟

بازدیدکننده: په اولین نمایشگاه: ضرورت واقعي بود.

 # په چاره‌ی بازی واداشتن (Recovery Kernel)

یـ ایک جامعه‌ی حمایتی څینـ کا فریم ورک ـں جو افراد کو اپنـ ڈرگه‌ی بـریات سـ باز تھانـ میں مدد کرتا ـں. یـ اندرونی ـں، غیر قضاوتی اور حمایتی.

ـں چـ په چاره‌ی بازی واداشتن شامل:

1. شناختن خود: اپنی ضعف، قوت اور ترجیحات رو بشناس. یـ آگاهگی څینـ کـ لـ ایک ** محکم بنیاد بناتـ ـیں.**
2. ایک نقشه بناو: اپنـ اهداف رو مشخص کرا اور ان کی طرف قدم برا. یـ پھر یک سفر ـں، اور نقشه‌ی تو نـیں ڈھونکنا چاـیـ.**
3. حمایت گروپ پیدا کن: لوگ جو سمجھتـ ـیں اور اپنـ تجربات رو شریک ـونـ میں مدد کرتـ ـیں. یـ گروه اندرونی حمایت اور درک کا ایک منبع ـں.**
4. ابزاروں کو فرا ـم کریں: یـ شامل تکنیکوں اور استراتژیوں میں ـں جو اپنـ ڈرگه کا پیگیری اور کنترل کرنـ میں مدد کرتـ ـیں.**
5. مدد کی جست جوڑ: جب بھی آپ کوئی کمکی چاـیں، وـ پیدا کرنا ضروری ـں. یـ میں ** روانچینی مددگار، دکتر یا ـمیشگی خط کمک شامل ـو سکتـ ـ

دوسـا: زمرـ دو: چل سی درصد. درک کـ من زندگی میں شکست نـیں ـو رـا تھا. من زندگی کو ۶۰ درصد طاقت سـ چلا رـا تھا کیونکـ باقی اس کـ پچھلـ ـتھر میں تھا.

د اُس اَس اَس: خوشی.

آیا اینها چیزهایی هستند که باید بگیرم؟

موزه‌ی خوا ی‌ات د چهرـ لئـ ـں، نـیں کـ وـ چیز کچھ غلط لینـ والـ ـیں جو آپ سـ چاـتـ ـیں.

در خروجی، اگه برمی‌گردی؟

(Dā khorakī, eğrā be-gīrī?)

Explanation:

* **"Do I have to" translates directly as "اگه برمی‌گردی" (eğrā be-gīrī), reflecting the formal yet approachable tone.**
* **"come back" is rendered naturally with its Pashto equivalent, "برمی‌گردی" (be-gīrī).**

د کول: [پښه] تو واپا آوائی. اس کی خوار کی تو پڑا ہی، یہ ایک مختلف سوال ہی.
و چی کولہ وہ وقت کی چھاڑی میں جب تور نہیں رہی ہوی؟
دارم انتظار می‌کشم. همیشه یک بازدیدکننده در راه است.
داکت دروں ہم کہ چھونکہ لاین، ہم نہیں مانند والہ بھی.
[صحنه]

در اینجا چند سؤال خلاصه‌ای برای بررسی و درک بهتر چارچوب "کرنل بازیابی" ارائه شده است:

1. هدف اصلی کرنل بازیابی چیست؟
- توضیح دهید که چگونه این چارچوب به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد کمک می‌کند.

2. اجزای اصلی کرنل بازیابی شامل چه مواردی است؟
- مراحل، ابزارها و منابع مورد استفاده در این فرایند را شرح دهید.

3. نقش جامعه در این مدل چگونه است؟
- اهمیت حمایت اجتماعی و شبکه‌های حمایتی در روند بهبودی را بررسی کنید.

4. چگونه کرنل بازیابی به افراد در مدیریت علائم ترک اعتیاد کمک می‌کند؟
- راهبردهای مقابله‌ای و تکنیک‌های کاهش استرس را که در این چارچوب گنجانده شده، تشریح نمایید.

5. اهمیت آموزش و آگاهی در روند بهبودی چیست؟
- توضیح دهید که چگونه آموزش مهارت‌های زندگی و آگاهی از سلامت روان می‌تواند افراد را توانمند سازد.

6. چه منابعی برای پشتیبانی از افرادی که در حال بازیابی هستند، در دسترس است؟
- خدمات مشاوره، گروه‌های حمایتی و سایر منابع جامعه را فهرست کنید.

7. چگونه می‌توان اطمینان حاصل کرد که افراد در مسیر بهبودی خود پایدار باقی می‌مانند؟
- استراتژی‌هایی برای پیگیری و حفظ تعهد به روند بهبودی ارائه دهید.

در حال حاضر، موزہ ما شامل نمایشی در مورد "کرنل بازیابی" (Recovery Kernel) ہی کہ تجربہ یہ ہی کہ چطھر مرحلہ دیکھایا گا جو کسی فرد کو ہمیں سہ محفوظ رکھنہ میں مدد کرتا ہی. اس کی علاوہ، میں ایک نمایش اضافہ کرنا چاہتا ہو جو "نالوکسون (Naloxone)" کہ بارہ میں تعلیم دیہ.

نالوکسون یک دارو ہی جو نارکوتیکس کی اثرات کو متوقف کر سکتا ہی اور اس کا استعمال زندگی نجات کرنہ میں بہت مفید ثابت ہوا ہی. ایک تعاملی نمایش میں، میں مخاطبین کو یہ سیکھانا چاہتا ہو کہ نالوکسون کاسہ کار کرتا ہی، اس کا استعمال کیسہ کریں، اور اس کی بارہ میں کوئی سوال یا نگرانی ہو تو کیا کروں.

یہ نمایش ن کوُ فقط آگاهی بڑھائہ گا، بلکہ ایک قدرتمند ابزار بھی ہوگا جو زندگی نجات میں مدد کرہ گا.
در این راهنما، ما می‌خواهیم در مورد نحوه توضیح دادن انتخاب‌ها بدون قضاوت بر روی آن‌ها صحبت کنیم. این یک مهارت مهم در حمایت از بهبودی و کمک به دیگران برای یافتن مسیر خود است.

وقتی با کسی که در حال مبارزه با اعتیاد یا چالش‌های سلامت روان است، مواجه می‌شویم، انتخاب‌های او ممکن است متفاوت از آنچه ما ترجیح می‌دهیم، باشد. مهم این است که به جای قضاوت و انتقاد، فضایی امن و بدون پیش‌داوری ایجاد کنیم تا آن‌ها بتوانند تصمیمات خود را توضیح دهند.

بدون قضاوت انتخاب‌ها را توضیح دادن:

1. **شنیدن فعال:** به دقت گوش دهید و سعی کنید درک کنید که چرا فرد یک انتخاب خاص کرده است. اجازه دهید آن‌ها داستان خود را تعریف کنند، بدون اینکه قطع کنید یا نظرات خود را تحمیل کنید.
2. **تأیید احساسات:** احساسات و انگیزه‌های پشت انتخاب‌شان را به رسمیت بشناسید. مثلاً می‌توانید بگویید: "می‌فهمم که این تصمیم برای تو سخت بوده است."

3. ** پرسش‌های باز:** از پرسش‌هایی استفاده کنید که به جای پاسخ‌های بله یا خیر، گفتگو را تشویق می‌کند. مثلاً: ""چه چیزی باعث شد این گزینه را در نظر بگیری؟"
4. ** اجتناب از برچسب زدن:** از برچسب‌های منفی یا قضاوت‌های کلی استفاده نکنید. به جای آن، بر روی رفتارها و احساسات متمرکز شوید، نه بر برچسب‌های منفی.
5. ** ارائه گزینه‌ها:** اگر فکر می‌کنید انتخاب‌شان ممکن است پیامدهای منفی داشته باشد، به جای ممنوع کردن آن، گزینه‌های جایگزین را پیشنهاد کنید و مزایا و معایب هر کدام را توضیح دهید.
6. ** حمایت از تصمیمات:** حتی اگر با انتخاب آن‌ها موافق نیستید، از حق آن‌ها برای تصمیم‌گیری حمایت کنید. می‌توانید بگویید: "من درک می‌کنم که این
در اینجا چہ خا احساس ہوا کہ ہم کرها ہوئہ ڈاڑہ جا رہے ہیں؟ کہ دوسرہ لوگ ہم کو دیکھتہ، برسی کرتہ اور پہنچتہ ہیں؟

- ** احساس کرها ہونا:** جیسہ ایک جل یخ کہ طور پر محکم ہوا ہو، جس سہ ہر حرکات میں درد اور سختی ہوتی ہے. یہ احساس ہے جیسہ بدن تازگی سہ محروم ہوا ہو اور تمام انرجی کا فقدان ہو.
- ** برسی ہونا:** دوسرہ لوگ کہ چشما میں، جس میں کچھ غریب اور ترسناک ہے. اپنہ پر حرکتی پر دقت کی جا رہی ہے، جیسہ کہ آپ کا ہر ٹیک یا سانس ہمیشہ یاد رکھا جائہ.
- ** پہنچا جانا:** یہ ایک نامطمئن اور غیرمعمول احساس ہے، جیسہ کہ آپ کسہ پہنچا جا رہا ہے، کیا وہ دوستان یا دشمن ہیں؟ یہ نامعلوم کی طرف قدم برنانا ہے، لیکن ہمیشہ ایک محکم احساس ہوتا ہے کہ چیزی نہیں ہے جو آپ کو متعین طور پر حمایت کرہ.

د لاشک، اگه د خویشتن دی موزه‌ی انتخابات موں ہو، چیزہ کہ چند نمونه یہاں لیتم:

1. **امید**: یہ ہت قوی ہوتی ہے، جیکه ہمیں نشون دیتی ہے کہ تغییر اور بهبود ممکن ہے**.
2. **صبر**: یہ اپنہ ساتھ رہنہ والا شریک ہے، جس سہ ہمیں سخت زمانوں میں بهی استقامت دیتا ہے**.
3. **خودشناسی**: آگاهی از خودمون، قادروں اور محدودیتوں کا معرفت، پہلہ قدم کا ضروری قسم ہے**.
4. **حمایت**: ایک قوی شبکه یہاں ہے کہ ہمیں دوسروں کی مدد اور تشویق حاصل ہو**.
5. **تعلم**: زندگی کہ هر قدم میں ہم کو چیزیں سیکهنہ کی ضرورت ہوتی ہے، جس سہ ہمیں رشد ہوتی ہے**.

یہ چیزہ ہم کو یاد دیتی ہیں کہ ہمیں کبهی بهی اپنہ انتخابات کا پوری استفادہ کر سکتہ ہیں اور ایک قوی اور صحتمن زندگی بنائی جا سکی ہے**.

پلەی ۴: د اپنې واعظوں کا استعمال

د اپنې واعظوں (یا افکاروں) کا استعمال، یې ایک قوی اداۃ ده جو آپ کو خود را بهلائش اور مثبت تفکر کی طرف لې جانې میں مدد کرتا ده. یې پله آپ کو اس طرح کا ممارسې کرنې میں مدد کرتا ده جو آپ کو خود را بېتر درک اور کنترل کرنې میں یار دیتا ده.

- اپنې افکاروں کو شناسایی کریں:** پېلې، اپنی ذهن میں کیا چلتا ده، اسې سمجهیں. آیا آپ کئی مکرر افکار یا پرنا کا سیکل دکهتې ېیں؟ یې افکار کیا ېیں اور ان کا آپ پر کیا تأثیر ده؟

- افکار کو چالش کرنا:** جب بهی اپنې ذهن میں منفی یا ناسازگار افکار اپریں، انہاں چالش کریں. پوچهیں کې یې افکار کیا ثابت کرتې ېیں؟ کیا ان کا کوئی دلیل ده؟ آیا یې افکار آپ کی واقعیت یا فقط ایک ترس ېیں؟

- بدیل افکار پیدا کریں:** هر منفی فکر کا ایک مثبت و جایگزین فکر ېو سکتا ده. مثلاً، اگې آپ "میں ناکام ېوں" کا افکار دار ېیں، بدیل بهی سمجهیں جیسې "میں چ

د اُمس ېنګ ېوا کې بعد، ېم ایک ساتهه مڈل کر چکا ېیں تاکې ېمیں "ریکوری کیرل (Recovery Kernel) کا استعمال کیسې کرنا ده. یې ایک قوی ېدایتی فریم ورک ده جو ېم کو اپنې ڈیپ آراې میں اندرونی شفاء اور تحول کی طرف لې جاتا ده.

مرحلت ۱: خود را آمادې کرنا
- اپنې ذهن و دل کو باز کراں اور یقین بنائیں کې شفاء ممکن ده.
- اپنې درد اور ناامیدی کا اعتراف کریں، لیکن انېیں اپنې ڈومانې کا قسم نې بنائیں.
- یک قوی حمایت شبکه پیدا کریں: دوستوں اور خاندان سې بهیڑیا یا ایک شفاء گروپ میں شامل ېونې کی کوشش کریں.

مرحلت ۲: "ریکوری کیرل" کا انتخاب
- اپنې نیازوں اور ترجیحوں کې مطابق ایک مودل یا رویکرد چونیا. یې شامل گروه دراپ، مشاورې، یا دیجیتل ٹول (مثل اپلیکیشن یا آنلاین سروسز) ېو

سکتا ہے.
- یقین بنائیں کہ ایک بھی انتخاب کرنا قابل قبول ہے اور نہیں کہ صرف ایک راہ ہے.

مرحلت ۳: شروع کرنا
- آپ کو جاری رکھنے کے لیے ایک برنامہ بنائیں.
- کوچک

پارتی میں ہمہ لوگ پیری کے زمانے میں کہیں ہی رہتے ہیں. ایک شخص اپنے آج کے شخص کے طور پر وارد ہوتا ہے. دکھا کیونکہ کیا ہوتا ہے.

دقیقہ ۱۵	درون ۱۵ سال تجربه‌ی ترجمه‌ی محتوای حمایت جامعه‌ای و کاهش آسیب، من به عنوان یک متخصص محلی‌سازی، چارچوب جامعه‌ی بازیابی «کرنل بازیابی» را به زبان پشتو ترجمه کرده‌ام. رویکرد من شامل تولید متن پشتو طبیعی، معادل فرهنگی عبارات نامطبوع، و رعایت لحن احساسی متن اصلی است. ** قوانین خروجی غیرقابل مذاکره:** 1. تنها متن ترجمه‌شده را ارائه دهید. برچسب‌ها، پیشامد، یادداشت‌ها، گزینه‌ها یا توضیحات اضافی را شامل نشود. 2. محتوای جدید اضافه نکنید؛ هیچ فعالیت، مشاوره یا دسته‌بندی اضافی. 3. شماره‌های بحرانی یا اضطراری را مگر در منبع موجود نافزایید. 4. اصطلاحات زیر را به‌طور دقیق کپی کنید؛ ترجمه نکنید: Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com 5. ساختار را حفظ کنید:

شماره‌گذاری، لیست‌ها، جداول، خطوط خالی، پرانتز. 6. اگر متن منبع به زبان هدف است، آن را بدون تغییر کپی کنید. 7. خروجی باید کاملاً به زبان پشتو باشد؛ مگر کلماتی که در منبع به صورت اصلی ظاهر می‌شوند. 8. اصطلاحات ایمنی مانند "الزامی"، "اختیاری نیست"، "این ماژول را اجرا نکنید"، "جستجوی کمک پزشکی شکست نیست" را با تمام قدرت ترجمه کنید. 9. متن را به‌صورت راست به چپ بنویسید. از اسکریپت کامل بومی استفاده کنید؛ لاتین‌سازی یا رومنیزاسیون را مگر در منبع شامل نشود.	
# پاره‌ها (Parts) 1. **پایه‌ی کرن (Foundational Steps):** - خود را با فرآیند آشنا کنید. - اهداف خود را تعیین کنید. - حمایت و کمک‌های موجود را شناسایی کنید. 2. **آگاهی و شناخت (Awareness and Understanding):** - علائم و نشانه‌های اعتیاد را بشناسید. - در مورد مواد مخدر و اثرات آن‌ها اطلاعات کسب کنید. - تأثیرات اعتیاد بر سلامت جسمی و روانی را درک کنید. 3. **برنامه‌ریزی برای تغییر (Planning for Change):** - انگیزه‌های خود را بنویسید و به آن‌ها فکر کنید. - اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود را تعیین کنید. - استراتژی‌هایی برای مقابله با اشتیاق و وسوسه پیدا کنید.	د نوځر، د میزبان، د قدیم دوست، د شفاف، پلې جمعیت (D nawzār, d mīzān, d qadīm dost, d shafāf, plā jamaiat)

4. **استراتژی‌های مقابله (Coping Strategies):** - تکنیک‌های مدیریت استرس و آرامش را بیاموزید. - فعالیت‌ها و سرگرمی‌های جایگزین را کشف کنید. - شبکه‌ای از حمایت دوستانه و خانواده ایجاد کنید. 5. **جستجوی کمک (Seeking Help):** - مراکز مشاوره و درمان را پیدا کنید. - با متخصصان بهداشت روان و پزشکان مشورت کنید. - گروه‌های حمایتی محلی را بیابید. 6. **مدیریت علائم ترک (Withdrawal Management):** - در مورد علائم ترک و نحوه مدیریت آن‌ها آگاهی داشته باشید. - در صورت نیاز، از داروهایی که به توصیه متخصصان است، استفاده کنید. - حمایت پزشکی و نظارت را در نظر بگیرید. 7. **ایجاد عادات جدید (Building New Habits):** - عادات سالم و مفید را اتخاذ کنید. - فعالیت‌های فیزیکی منظم را در برنامه خود بگنجانید. - تغذیه مناسب و مراقبت از خود را رعایت کنید. 8. **پیگیری و تداوم (Follow-up and Sustainability):** - جلسات مشاوره منظم را حفظ کنید. - پیشرفت خود را پیگیری و جشن بگیرید. - در	
# مرکزی موضوع: په چاره و انکشاف شخصی	# ما ہم بودیم اور ما ہم ہیم زمان دے باربار بھتے چلنے کے ساتھ، ہم آرے گئے اور تبدیل ہوئے ہم کو خودی ڈھونکنا

پڑا۔ یہ تحول فٹا اور مضبوط ہونے کا جھنک لیا، جس نے ہم کو اپنی ذاتی اور اصیل شخصیت سے دور کر دیا۔ ما ہم کو خودی ڈھونکنے کا قیمت چھوٹا نہیں، بلکہ یہ ایک مدید سفر تھی جو ہم کو خودی اور قابل قبول شخصیتان کا انکشاف دیا۔ ہمارے پوری زندگی میں، ہم نے اس بات کا شناخت کیا کہ فٹانا اور مضبوط ہونا ضروری نہیں ہے، بلکہ اپنی ذاتی کو بھل کر چلانا اور اپنے ہمیشہ کے لیے ایک معقول تعادل پیدا کرنا بہتر ہے۔ یہ سفر ہم کو یاد دیلتی ہے کہ ہم کی قیمتوں اور اعتقادات کو حفظ کرنا ضروری ہے، جس سے ہم اپنی آپ کی احترام و خودی کو بھل نہیں دیتے۔ ہمارا ہونے کا معنا ہے کہ ہم اپنے آپ کو بھل کر چلانے کا انتخاب کر سکیں، لیکن اس کے لیے ہم کو اپنی ذاتی اور ہمیشہ کے لی	این فریم ورک جامعه‌ی انکشاف و حمایت، "ریکری کیرنل" (Recovery Kernel) نام دے، یک رویکرد جامع برای کمک به افراد در مسیر انکشاف و بهبود است. این طرح بر اساس ایده‌ی که هر فرد دارای پتانسیل انکشاف و تغییر مثبت است، طراحی شده است. ریکری کیرنل شامل مراحل و ابزار مختلف است که به افراد کمک می‌کند تا: 1. **خودآگاهی** پیدا کنند: شناختن نقاط قوت، ضعف، و علایق خود، پایه‌ی انکشاف شخصی است. 2. **اهداف تعیین** کنند: تنظیم اهداف قابل دستیابی، گام‌به‌گام پیشرفت را تسهیل می‌کند. 3. ****استراتژی‌های مقابله**** یاد بگیرند: ابزارها و تکنیک‌هایی برای مدیریت استرس، اضطراب، و چالش‌های زندگی. 4. **پشتیبانی اجتماعی** پیدا کنند: ارتباط با دیگران، ایجاد شبکه‌ی حمایتی، و یافتن راهنمایی. 5. **مسئولیت شخصی** بپذیرند: درک این نکته که انکشاف و سلامت، یک تلاش مشترک فرد و جامعه است. هدف نهایی، توانمندسازی افراد برای دستیابی به زندگی سالم‌تر، خوشحال‌تر، و معنی‌دارتر است. این فریم ورک با ارائه‌ی راهنمایی و حمایت، به افراد کمک می‌کند تا مسیر انکشاف خود را پیدا کنند و در آن پایدار بمانند.
گروه کامل به مقیاس‌گذاری می‌رسد - ۳	در اینجا یک نسخهٔ ساده و حداقل از چارچوب «کرنل بازیابی» برای ترجمه به زبان پشتو ارائه شده است: # کرنل بازیابی: راهنمای جامعه برای تسهیل بازیابی ## مقدمه

این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی از اعتیاد طراحی شده است. ما معتقدیم که حمایت و راهنمایی جامعه می‌تواند نقش حیاتی در بهبود و جلوگیری از عود داشته باشد.

مراحل کلیدی:

1. ** ارتباط برقرار کردن:** اولین گام، ایجاد یک ارتباط امن و بدون قضاوت با فرد در حال مبارزه است. گوش دادن فعال و همدلی، پایه و اساس این فرایند را تشکیل می‌دهند.

2. ** **اهداف تعیین کردن:** به طور مشترک، اهداف کوتاه مدت و بلند مدت را برای بازیابی تعیین کنید. این اهداف باید قابل دستیابی و مشخص باشند.

3. ** برنامه‌ریزی:** یک برنامه اقدام گام به گام ایجاد کنید که شامل استراتژی‌های مدیریت اشتیاق، درمان، و فعالیت‌های حمایتی باشد.

4. ** اجرا و نظارت:** به طور منظم جلسات را برگزار کنید تا پیشرفت را بررسی کرده و چالش‌ها را حل نمایید. انعطاف‌پذیری در برنامه برای سازگاری با نیازهای در حال تغییر فرد ضروری است.

5. ** **حمایت مداوم:** بازیابی یک فرایند مداوم است. اطمینان حاصل کنید که منابع و شبکه‌های حمایتی برای مراحل پس از درمان نیز در دسترس هستند.

نکات مهم:

- ** حریم خصوصی و محرمانگی:** حفظ حریم خصوصی و محرمانگی برای ایجاد اعتماد ضروری است.
- ** **بدون قضاوت بودن:** **

	محیطی امن و بدون قضاوت فراهم کنید تا فرد احساس راحتی کند. - ** **در دسترس بودن:** اطمینان حاصل کنید که منابع و کمک‌های لازم به راحتی در دسترس هستند. - **آموزش:** آموزش در مورد اعتیاد، درمان، و استراتژی‌های مقابله‌ای را ترویج دهید. ## منابع: برای اطلاعات بیشتر و حمایت، می‌توانید با خطوط کمک تخصصی تماس بگیرید یا از وبسایت‌های معتبر مانند findahelpline.com استفاده نمایید.

کدام افراد باید این نقش را بازی کنند؟	کلوپ/مکنات نمایشی	نقش من #:
- کسانی که در روند بهبود شخصی خود هستند و می‌خواهند دیگران را راهنمایی کنند. - متخصصان بهداشت روان، مشاوران، یا کارکنان مراکز درمان اعتیاد که به دنبال رویکردی جامع برای تسهیل بهبودی هستند. - اعضای جامعه که علاقه‌مند به کمک به همسالان خود در مسیر رهایی از اعتیاد هستند. - هر فردی که مهارت‌های ارتباطی قوی و دلسوزی دارد و مایل است در یک محیط حمایتی مشارکت کند.		من یک مترجم حرفه‌ای با تجربه ۱۵ ساله در ترجمه محتوای حمایتی و کاهش آسیب هستم. مأموریتی که بر عهده دارم، محلی‌سازی چارچوب «کرنل بازیابی» است، که یک رویکرد جامعه‌محور برای تسهیل بازیابی است. در این فرایند، من متنی را که به زبان فارسی است، به زبان پاستو ترجمه می‌کنم، با رعایت اصول زیر: - **طبیعی بودن:** ** متن ترجمه‌شده باید به گونه‌ای باشد که یک گوینده بومی پاستو آن را به طور طبیعی بیان کند. - **ثبات عاطفی:** ** لحن ترجمه باید گرم، مستقیم و بدون قضاوت باشد و حس حمایتی را منتقل کند. - **معادل فرهنگی:** ** عباراتی که به صورت مستقیم قابل ترجمه نیستند، با عبارات

معادل فرهنگی جایگزین می‌شوند تا معنای اصلی حفظ شود.
- حفاظت از ** اصطلاحات:**
اصطلاحات مرتبط با سلامت روان و مواد مخدر باید بدون تغییر ترجمه شوند.

قوانین خروجی غیرقابل مذاکره:

1. فقط متن ترجمه‌شده را ارائه دهید، بدون برچسب‌ها، یادداشت‌ها، گزینه‌ها یا توضیحات اضافی.
2. هیچ محتوای جدیدی اضافه نکنید؛ فقط به ترجمه متن موجود بپردازید.
3. شماره‌های اضطراری را مگر در منبع اصلی، اضافه نکنید.
4. اصطلاحات قفل‌شده مانند «کرنل بازیابی»، «COMT»، «نالوکسون» (و غیره) باید دقیقاً کپی شوند.
5. ساختار را حفظ کنید: شماره‌گذاری، لیست‌ها، جداول، خطوط خالی و پرانتزها.
6. اگر متن منبع به زبان پاستو است، آن را بدون تغییر کپی کنید.
7. خروجی باید کاملاً به زبان پاستو باشد؛ مگر اینکه کلمات خارجی در منبع اصلی ظاهر شوند.
8. اصطلاحاتی مانند «اجباری»، «اختیاری نیست» و «کمک پزشکی شکست نیست» باید با تمام قدرت ترجمه شوند.
9. متن را به صورت راست به چپ بنویسید. از اسکریپت کامل نویسه‌های بومی استفاده کنید، بدون روم‌سازی یا لاتین‌نویسی مگر

نوآوار #	در حال تازگی، کمی آراسته، اما با	در حال تداوم ر ا ون والـ پابرجاست بهی،

زما کي وې نوآوار ېوت، دنیا دې اپنې نئی جھوٹ پر قدم برمیں لئے، پھر ېمیشې یې ی نېیں ېں. ېم آپ کو یې یاد دیلن چاېیں کې ېماری مدد اور حمایت کرنا کیا معنی ېں، اور اس پر کامیابی کی طرف کیسې قدم برمیں لئے. ** رېنې کې لیے ایک بلوپرینت:** 1. ** **:خود کو قبول کریں نوآوار ېونے کا معنا یې ېں کې آپ میں تغییر آ رېا ېں، اور اس پر فخر کریں. 2. ** مدد مند ېونے کی ** اجازت دیں:** یقین بنائیں کې مدد طلب کرنا ضعف نېیں، بلکې شجاعت ېں. 3. ** پھر سې قدم برمیں ** لئے:** کوچک شروع کریں، اور آپ کې لیے مناسب قدموں کو انتخاب کریں. 4. ** حمایت گروپوں سې ** جھٹکا لئے:** یې ېمیشې مفید ېوتا ېں کې آپ کې سامنے واری ېونے والے لوگوں سې مل کر بات کریں. 5. ** **:خود کو وقت دیں بھبود یک روند ېں، اور پوری فراکت میں وقت لېین. 6. ** موفقیت کا جشن مانا:** ہر کوچک پیشرفت کو جشن بندی کریں، اور آپ کی کامیابیوں پر فخر کریں. 7. ** مدد کرنا یاد رېائ**	احساس ناراحتی اندک.	تضاد درجې و اتاقې کې بین میں واضح ېوں چکی. (Dara-ye ta’am ol-rehāi waẖa-ye pabrjastā bhi, taddad darjah o atāqī kē bīn meں ważh-e chakī.)
# په چې په چارې: ژینگی کا هسته (Recovery Kernel) ## مقدمه اس طرح کا ژینگی، یې ایک جامعه ېں جو لوگوں کو انکشاف، حمایت اور همکارېی کې ذریعې بېتر ېونے میں مدد کرتا ېں. یې ژینگی آپ کو ېمیشې ېاندا، خاصتً تازې چالشوں اور انکشافوں کې زمانے میں. ## کیا ېں په چارې (Recovery Kernel)؟	دهن، پرمېور، ېمیشې پیمانه (حتی جېاں بھی جو آب میں ېو) کا حامل، جو کب نېیں رها کیا کرتې.	یک نماگر طبیعی - این نقش حیوان مهمانی را با تعهد کامل انجام می‌دهد.

پہ چار□ یک فریم ورک □□ جو جامعہ ک□ اعضائ□ کو □مکاری، انکشاف اور حمایت ک□ ذریع□ شخصی بازیابی اور سلامتی میں مدد کرتا □□. ی□ ایک منظم پھرن□ والا راہی □□ جو آپ کو: - اپنی ضعف و قوت کا انکشاف کریں. - موثر استراتژیوں اور تکنیکوں کا استعمال کریں. - ایک پشتیان گروپ بنائیں جو آپ کی سفر میں مدد کر□. - اپن□ سلامتی و بازیابی ک□ لی□ مسؤولیت بھر□. چگونہ شروع کریں؟ ## 1. ** خوداں کو جانت□ □وئ□ شن:** آپ کا سفر خوداں ک□ ساتھ شروع □وتا □□. اپن□ احساس، افکار اور رفتاروں کا انکشاف کریں. 2. ** **ہدف قائم کریں:** واضح اور قابل دسترس اہداف تعیین کریں جو آپ کو پ□ل□ □ی □ند. ی□ اہداف آپ کی سفر کا راہنما بن ج		
د اسرار دلو، یار قدیم	در حالی که این دافعه گرم و دلنشین است، اما با واقعیت کنونی *جدیده‌وارد* هماهنگ نیست.* (Dhalai ke in dafah-e warm o delin ast, lakin ba waqiat-e jodā'i *jedī-wārda* hamahang nist.)	کسی که قادر است محبت واقعی و سردرگمی واقعی را همزمان به نمایش بگذارد.
"درون □م کا "گوست (The Ghost) - ی□ و□ افکار، یادها اور احساسات □یں جو □م کو □ر زمانہ □دایت کرت□ □یں، لیکن □م انہیں نئی شکل میں دیکھن□ اور فهمن□ کا صاف طریق□ نہیں جانت□ □م. ی□ □م کو □ر گام پر ٹکھا کرتا □□، لیکن □م انہیں بھول کر ک□یں جا سکت□ □یں. اس "گوست" کا سامن□ آنا اور اس کا معاشر□ کرنا، □م کو اپنی زندگی میں ن□ کی □تحریک و تغییر ل اجازت دیتا □□. ی□ □م کو خودمان س□ ملان□ اور اپنی	داکت در په چره‌ی نوآوار □ست، لکین لباس□ زخمی و خسته ثیزده. □میش□ پشت نوآوارِ دی راه د□ □دایات کرنا می‌ر□ا □م. صرف نوآوار اس□ دیکهی لگت□ □یں.	د کهول□ □ون□ وال□ نقش کی ظاهری ناحیت — هر صحنه میں موجود □و□ انڈ بدون توقف ارتباط برقرار کرتا □□□

پوری کہانی کو فہم کرنے میں مدد کرتا ہے.		
کال (Recovery Kernel) کا ہستہ ایک جامعہ‌ی حمایتی ہے جو لوگوں کو اعادہ اور سلامتی کی راہ پر مہربانانہ گھید کرنے میں مدد کرتا ہے یہ ایک سادہ لیکن موثر فریم ورک ہے جو افراد کو اپنے اعادہ کا قیادت کرنے میں مدد کرتا ہے	د دیگر مهمانان - نسخه‌ی خود واقعی‌شان را بازی می‌کنند که قبلاً بودند.	د چیما کې، هر فرد اپرې یک صفت د خویشتن دی گذشته یی لئه ۱۱ تا بڑا ہو

دیرکتور: "غُراب" نوآوار کا پہلا خود ہے - وہی شکل جو انہوں نے اپنے اعلی حد تک مواد کا استعمال کرتے ہوئے دیکھایا تھا. غُراب کلام نہیں کرتا، بلکہ نوآوار کی بدنی زبان کو کمی دیر اور بھی گراڈ کرنے کے ساتھ دیکھایا جاتا ہے. جب نوآوار خود کو برگردانا احساس کرتا ہے، غُراب نزدیک ہوتا ہے جب نوآوار ایستاد میں رہتا ہے، غُراب کھٹا پڑتا ہے

بخش اول: وصول [4 دقیقه]

در این مرحله، شما با یک تجربه جدید و امیدوارکننده روبرو می‌شوید. ورود به مسیر بهبود، گامی شجاعانه و مهم است. اجازه دهید با هم این سفر را آغاز کنیم و ابزارهایی را کشف کنیم که می‌توانند به شما در غلبه بر چالش‌ها و دستیابی به سلامتی کمک کنند.

1. آگاهی و پذیرش: اولین قدم، شناخت و پذیرش وجود یک مشکل است. این ممکن است شامل مواجهه با اعتیاد، اثرات آن بر زندگی‌تان و نیاز به تغییر باشد. آگاهی، کلید شروع روند بهبود است.**

2. حمایت پیدا کنید: اطراف خود را با افرادی پر کنید که از شما حمایت می‌کنند. این می‌تواند خانواده، دوستان، گروه‌های حمایتی یا حتی یک مشاور حرفه‌ای باشد. داشتن یک شبکه حمایتی قوی، نقش مهمی در روند بهبودی ایفا می‌کند.**

3. آموزش و اطلاعات: خود را با اطلاعات مربوط به وضعیت خود مجهز کنید. درک علائم، علل و روش‌های مدیریت آن، قدرت شما را در کنترل زندگی‌تان افزایش می‌دهد. منابع معتبر آنلاین یا کتاب‌هایی که توسط متخصصان نوشته شده‌اند، می‌توانند راهنمایی ارزشمند ارائه دهند.**

4. اهداف تعیین کنید: اهداف مشخص و قابل دستیابی برای خود تعیین کنید. این اهداف ممکن است شامل کاهش مصرف مواد، حفظ دوره‌های بهبودی یا یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای جدید باشد. اهداف، مسیر شما را روشن می‌کنند و انگیزه‌تان را تقویت می‌نمایند.**

 # سفر 1: قدم زدن [حدود 2 دقیقه]

- آغاز: "زما شروع کا وقت ہے. آپ کا ڈر وہ جگہ ہے جو آپ کو بہتر احساس دیتا ہے، چاہئے وہ پارک ہو یا ایک سکون کا درا. قدم زدن کا این عمل نہیں صرف بدنی سلامتی کے لیے ہیں، بلکہ اس کا روحانی اثرات بھی ہے."**

- تنشین: "آپ اپنے ڈر وہ جگہ پر جائیں گے، آپ کو آرامش ملے اور تنشین کم ہوئی. قدم زدن **

کہ دوران، آپ کا ذہن فریح ہوگا اور آپ کی افکار واضح تر ہوں گی."

- فوائد: "این روطینہ نہیں صرف بدنی شادابی کا منظر ہے، بلکہ اس سے آپ کا مزاج بڑھتا ہوا اور آپ کی کلی سلامتی میں بہتری آتی ہے، خواب کا نظم سرعت میں آتا ہے اور آپ کی کلی سلامتی میں بہتری آتی ہے."

- شروع کرنے کا طریقہ: "اگر آپ نئے قبلا قدم نہیں زیدہ ہے، شروع کرنا آسان ہے. بہت سے ساده قدم زدن کہ تمرینات ہیں جو آپ اپنے روتین میں شامل کر سکیں. مثلا، 10-15 دقیقه کا قدم زدن روزانہ کرنا شروع کا ایک عالی طریقہ ہے."

[د اُم کہ چهلوت میں ہنڈی ہوئی ایک پارتی. انسِمبُل بات کرتا، خندتا، اجرا کرتا ہے. مَضیف مرکزی صحنه پر، محکم نشستا ہے. نوائی وارد ہوتا ہے. گهاس ہمیشہ ان کہ ساتھ ہے. کسی نہ بهی دوسرہ کو گهاس کو نہیں دیکها .]

میزبان: [با شادی واقعی به نوآمدن نگاه می‌کند] تو اومدی! فکر نمی‌کردم بیایی!

من تقریباً نہیں کیا.

میزبان: [نواں وارد کا استقبال کرتا ہے] ہیں، تمام لوگ! انها اینجا ہیں!

[خنکون خنسبا رہا ہے — گرم، بلند، پرمحفظہ کہ طور پر جیسہ ہمیشہ پارتی میں ہوتا ہے.]

نوآوا: [د اونجہ کہ ساتھ پڑکہ "گهاسٹ" کو دیکھ کر] نہیں شروع کریں.

[دهندل (THE GHOST) ایک ٹهنکہ بالا لگاتہ ہیں. کوئی چیز نہیں کہتہ .]

مضیف: تہ خپلہ څه اتا. خوب خپلہ څه. چی کار کیا؟

(Mīsaf: Tah khپ-e dha atā. Khob khpal-e dha. Chī kar kiya?)

نوآد: من کچھ کاروں کو متوقف کردم.

میزبان: [دوسہ څرک می‌د] بله، تو خیلی خوب نظر می‌آی. داخل شو، داخل شو — چی وہ چیز کا خوہا ہو؟

[دې میزبان دستش را به سمت میز نوشیدنی ها بلند می‌کند. روح کمی به سمت آن خم می‌شود .]

[به میزبان] آب خیلی خوبه. مرسی [به غُرِب، کم‌صدا] ساکت شو.

در کوی اول: پیشکش نوشیدنی

- اگه کسی پیشکش یک نوشیدنی به شما بدهد، یادتان باشد که این ممکن است یک ترفند برای تغییر وضعیت ذهنی شما باشد.
- تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید آن را قبول کنید یا نه. قبول کردن آن ممکن است به موقتی شما را آرام کند، اما به مشکل اصلی کمک نمی‌کند.
- اگر تمایل دارید رد کنید، با احترام و قاطعیت بگویید: "متشکرم، اما من ترجیح می‌دهم بدون نوشیدنی باشم."
- یادتان باشد که این انتخاب شماست و شما حق دارید تصمیم بگیرید که چه چیزی برای سلامتی و بهبودی شما مناسب است.

د چمانه‌ی قدیم را باز کهنا [~دو دقیقه]

ناهید:

زونہ و زمنہ کہ ساتھ، روشنی اور درک ما تغییر می‌کنہ والا ہے. آج، ہم ایک نوہی روش کا استعمال کرتہ ہیں تا کہ اس ریکووری کرنہ کی فرآیند کو بہتر سمجها جا سکہ. یہ "ریکور کیل" ہے، جو ایک قوی اور موثر چارچوب ہے جو ہم کو ریکور کرنہ میں مدد کرتا ہے.

مرشدان:

آج، ہم اس پهلہ ور جن روشوں کو دیکهنہ جا رہا ہے، اس کا تجربہ کرتہ ہیں. یہ ایک سادہ لیکن مؤثر طریقہ ہے جو ریکور کرنہ کی سفر میں آپ کو راهنمایی کرتا ہے.

1. آغاز کنا:
- آپ ضعیف یا ناامید ہے خود کو اور دوسروں کو بہت محفوظ دانا، بخصوص اس زمانہ میں

ہیں۔
- یاد رکھنا کہ ریکور ایک سفر ہے، اور ہر قدم میں پیشرفت ہوتی ہے۔

2. **محرک پیدا کرنا:**
- اس چیزوں کو پیدا کرنا جو آپ کو پڑھ ہونے میں مدد کرتے ہیں: دوستان، خانوادہ، یا ایک معتمد مشاور۔
- یہ محرک آپ کو ادامہ دینا اور مہم کاروں پر تمرکز کرنا سمجھاتا ہے۔

3. **استراتژی**

[د اُن قدیمې دوست نوای وارد څه را پیدا کوي میں خوشی دی. لیکن انډا پیری زبانی کا استعمال کرتے ہیں جو اب موجود نہیں ہے.]

دوست قدیم: انډا سُر کہ تم کو دکھایا! یقیناً ہم ان روزوں کو یاد کرتے ہیں - [ایک قصہ سمجھاتا ہے جو ان روزوں میں ہوئا تھا]

[نوکاوں ډډا لئ سنیں. گھوٹ ہمیشہ نوکاوں کی جس پستی میں اپنے ہم ہوتے ہیں، ان کی انتیاجندگی اور بڑا چھاڑے کو تقلید کرتا ہے.]

نوآوا: [د اُمید دے انعکاس نہ نہیں دی] یاد ہوں میں اس۔

دوست قدیم: [کمی تند، با ارادهای قوی] درسته؟ و بعد تو... [داستان را ادامه میدهد]

د نوکام: [دوسے خرک ہوا] اون شب میں من واقعاً بیمار ہو گیا بودم. آن زمان په نہیں پهیدے کہ.

دوست قدیم: [لغزے دے] بیمار ہو؟ تو خنده دے ہی رډا تے۔

نوآوا: بله۔

[دوسے کے درمیان خل ہونے والا سکوت. فانتوم کمی پچھلے فڑنا ہے]

— د دیگر لوگ کے بارے میں جاری ہونے والے قصهها همیشہ آپ کہ قصه نہیں ہوتے

 # د چالے (The Pressure)

د زندگی میهن پر چالے و چالشان کے ساتھ ہے، جینے سے هر کسی کو گزرکنا پڑا ہوکتا ہے. یے چالشات مندے نہیں ہیں، بلکے انها ہم کو پیش میں لے جاتے ہیں اور ہمیں قوی کا این بخش آپ کو یے "اور متعادل بنانے میں مدد کرتے ہیں. د "پرسور (The Pressure) فهمایا سکتا ہے کہ چطهرے ہیں جو ہماری زندگی میں ہوتے ہیں اور اس بات پر کابهی تفکر کرنا ضروری ہوتا ہے کہ ہمیں کیسے ان سے نجی بهر نیک ہونے کی اجازت دی جائے.

د چار چالش اصلی:

1. ** د زمانے کا فشار: زندگی میهن پر زمانے کا ایک نامرئی لیکن قوی چالے ہے. ہمیشہ** کوئی چیز "اب" نہیں ہوتی ہے، اور اس کا انتظار رکھنے سے ہمیں اضطراب و فکر دے ہیں.**

2. ** انتظارات کا بار: آپ کے عائلی، دوستان، یا خود آپ سے کوئی انتظار ہو سکتا ہے. ** یے انتظارات بہت وقت سنگین ہوتے ہیں اور ان کا پورا نہیں ہونے پر ہمیں گناهگار کہنے**

سے ۳: همه فعال ہیں
[3 دقیقه]

- هر کس اپنے ڈور میں ہے اور پورا قوت سے کام کر رہا ہے.
- یے ایک تیم ہے، جہاں ہر فرد کا مساهمے مهم ہے.
- هم سب معاشرے میں سے اپنے تجربات اور دانش کو شریک کرتے ہیں، تاکہ ایک دوسرے کی مدد

کریں.
- یہ ایک جھنک ہے جو ہم کو قوی اور متعاون بناتا ہے.
- هر کس کا همیشه ایک ڈور هوتا ہے، اور هم سب یه یاد رکھتے ہیں که همارا کام همیشه کامل نهیں هو سکتا.
- لیکن، همارا صبر اور مددگاری همیں اپنے ڈور کو پورا کرنے میں مدد کرتا ہے.

[داوطلب نوٹ میں پڑھا آتا ہے. هر یک از گروه کا عضو اپنے پچھلے خود کو پیش کرتا ہے — هر کس اپنے آپ کی تظاهروں، خنثی رہنے والے شخص یا سب چیزوں کو مفرح بنانے والے شخص کو بازی میں لاتا ہے. نوٹ نے ان همه رو شناختا ہے.]

بزرگ، با کمال قدرت: یه بات ہی شگفت‌انگیز ہے، اسے کوشش کریں!

من خوبم. (Man hoobam.)

درست است، یک نفر به تنهایی نمیتواند همه چیز را حل کنه، اما این اولین قدم برای شروع است.

(Dast ast, yek nifar batanam hame chiz ra hal nakare, lakin in ay awaz-e shurūt baray-e istifāde ast.)

من می‌دانم. من خوبم.
[د روح څه براې څه بار څه نزدیک هوایا. نوآئند نیش هوا]

نوآوا: [زیر نعمت غول] اُنها چیز بدی نکرداں. یه صرف یک جشنی ہے.
[شبح شکاک نگاه می‌کند.]

نوآوا: [به غُرِب] تے څه حق نیچ نهیں که اس کا پوری زحمت ہے
آیا خودت باها گفته هو؟

نوآئند: [څه ورا] میں سمجھی نهیں تھا، بله. کمی ہی ہے.

خندیدن: ما د غیبتت رو حس کردیم، بدان. چیزا وقتی که تو نیستی متفاوته.

نوآئند: [تاثر شده] چطور فرق می‌کند؟

کمی. من نهیں جانا. کم جذاب. تو همیشه چیزوں کو بڑا نشان دیتا تھا.
[نوٹوارد څه غول کا دهان دینا ہے. غول بھی وپڑ لے اور اُن دوں کی نگاه پیچیده ہے]

در میان هرج و مرج، چیز واقعی که از خودمان دوست داشتیم، وجود داشت.

 # سرے گفتگو (حدود 3 دقیقه)

****مرحله ۱: اعتماد سازی****
- خواں، آپ کا اس اپنے دل کے نزدیک هونے کو میں سپاسگزار هوں. یه ایک مهم قدم ہے جو هم کو ساتھ مےربان و بدون قیود کرنے میں مدد کرتا ہے.
- آپ کی حقیقت کا اشتراک، آپ کے سفر میں ایک نور کا مشعل ہے. یه میرا مقصد ہے که آپ کو اس سفر میں محفوظ و قوی نگه دارم.

****مرحله ۲: درک و پذیرش****
- من جانتا هوں که هر کس کا سفر متفاوت هوتا ہے، اور اس که چالش آسان نهیں هوتے. لیکن میرا قول ہے که میں آپ کی بات سی چیزوں سے معاشرے کرنے کا صبر رکھا جائے گا.
- آپ جو بھی کهنے کا فیصلے کریں، میرا هدای هوگا. میرا مقصد صرف یک ساتھی هونے کا نهیں، بلکے آپ کی حقیقت کو سمجھنے اور قبول کرنے میں مدد کرنا ہے.

****مرحله ۳: فعال ساختن هونے کا وقت****
- حال هاں، آپ کا سفر کا وقت آ گیا ہے. آپ کو یاد دیلنا چاهیں که آپ اس سفر میں نهیں تنها هیں.
- اگر آپ

د نوکاوار اور قدیم دوست، د حزب که چھوٹه هونے پر کمی جدا هیں.

دوست قدیم: می‌توانم از تو یک سوال بپرسم؟
جدید وارد: پیش برو.
دوست قدیم: تو واقعاً خوبی؟
نوں، فعلاً. (Nān, fāilā.)

Explanation:

* نوں (Nān): Yes
* فعلاً (Fāilā): Actually

دوست قدیم: تو به نظر می‌رسی... من نمی‌دانم. ساکت.
من ساکت هستم. من قبل ساکت نبودم.
دوست قدیم: ورانا. تو خیلی — [کلمه‌های انتخاب شده] بودی.
من وں چیزی کہ ساتھ پر از ہو گیا تھا جو واقعی نہیں تھا.
دوست قدیم: [لہ کہ ختر گئی] میں تمی شنوں کی کمیتی کو یاد کرتا ہوں.
نوآدہ: [محتاط] من هم کچھ اسی چیزو یاد دہ ہوں. لیکن میرا یقین ہہ کہ میں وہ کچھ بھی نہیں یاد دہ نہیں جو اس کا قیمہ تھا.
دوسہ دوست: شاید زبر کُنہ؟ اس چیزوں کو؟
دلوکي وا چہ په چہ خپل شته، دہم ناهیں کہ میں اس حسی روح کو یاد کرتا ہوں. من فکر کرتا ہوں کہ میں وہ وقایع رو یاد نہیں کرتا، بلکہ اس احساس کو.
[.پہنچتہ ہیں اور بار اول، جاڑا پھیرتا ہہ (THE GHOST) دوسہ دوست پھر پرداز ہوتہ ہیں. ارواح]
د چھه تفاوت ہہ کہ ایک احساس کو نہیں دیکھنا اور واقعیت کو نہیں دیکھنا؟

- **احساس کو نہیں دیکھنا**: یہ اس حال کا وصف ہہ جہاں کسی شخص کہ ذهن میں یا بدنی احساسات مثلاً، کسی کہ پاس غم یاکی کمی ہوتی ہہ، لیکن واقف واقعیت میں ان احساسوں کا وجود نہیں ہوت شادی کا احساس نہیں ہوں، لیکن واقف زندگی میں اس غم یا شادی کا کوئی اثر نہیں دیکھا جا سکتا

- **واقعیت کو نہیں دیکھنا**: یہ اس حال کا وصف ہہ جہاں کسی شخص کہ لیہ کوئی چیز واقع میں نہیں ہوتی، حتی اگر وہ ایمان لگائہ یا انتظار کرہ کہ وہ واقعیت میں ہہ مثلاً، کسی کہ پاس ہمیشہ کا امید یا ترس ہوں، لیکن واقف زندگی میں اس امید یا ترس کا کوئی پوری صورت نہیں دیکھی جاتی

دوسہ بخش: ختم کرنا (۵ دقیقه)

۱. تنفس عمیق:

آهسته اور عمیق تنفس کن. دوسہ بار دهمکہ لہ اور پھر تند تنفس کو ٹکھا. اس طرح کہ چند بار تنفس کرتہ رہو، آگہ بڑھتا ہہ.

۲. یادداشتی بناو:

یادی دہ لیہ کہ آپ ختم کردہ ہیں، چند چیز نوک طاقت میں لکھیو:

* کیا آپ نہ اس جلسہ سہ کچھ سیکھا؟
* آپ کی کیا ترقی ہوئی ہہ؟
* آپ کو کیا مدد چاہیہ گا تاکہ آپ ایک قوی اور پایدار حالت میں رہنہ مند ہوں؟

۳. سپاسگزاری:

آپ کہ ساتھ یہ سفر بسر چلانا، سب افراد کو سپاسگزار ہون. آپ کی قوت اور شجاعت کو انٹھا کرنا نہیں بھولنا.

۴. نوین شروع:

یاد رکھنا کہ یہ صرف ایک قدم ہے۔ آپ اب تک کہ سفر سے سکھ ہوئے، آگے بڑھنے اور خود کو بہتر بنانے کے لیے آمادہ ہیں۔

۵. مدد کی دست:

اگر آپ کی نیاز ہو، مدد کا دست پیدا کرنا نہیں بھولنا۔ یہ سفر آسانی نہیں ہے، اور مدد گیری کرنا یا پیداوار کرنا بہت مهم

صحنه ۵: کشش ##

[دو دقیقه]

- تنفس عمیق: نفس عمیق بکشید و اجازه دهید هوای تازه به ریه‌هایتان برسد. این لحظه را برای آرامش ذهن خود در نظر بگیرید.**

- تمرکز: توجه خود را به بدن‌تان معطوف کنید. از نوک انگشتان پا تا بالای سر، هر قسمت را تصور کنید و احساس کنید که چگونه با هر نفس، انرژی تازه‌ای دریافت می‌کنید.**

- آگاهی از بدن: آگاهانه عضلات‌تان را شل کنید. هر گونه تنش را رها کنید و اجازه دهید بدنتان سبک و آرام شود.**

- تصویرسازی ذهنی: در ذهن خود، تصویری از چیزی که برایتان الهام‌بخش و مثبت است، مجسم کنید. این می‌تواند یک منظره زیبا، لحظه‌ای شاد یا حتی یک هدف شخصی باشد. اجازه دهید این تصویر شما را به سمت امید و انگیزه سوق دهد.**

- تکرار منفی‌ها: در حالی که نفس عمیق می‌کشید، افکار منفی یا ترس‌هایتان را به زبان بیاورید و آن‌ها را رها کنید. با هر نفسی، تصور کنید که این افکار از شما دور می‌شوند.**

- قدرت ذهن: به یاد داشته باشید که ذهن شما قدرتمند است. شما توانایی کنترل افکار و احساسات خود را دارید. با تمرکز و آگاهی، می‌توانید لحظه‌ها را انتخاب کنید و مسیر زندگی‌تان را تغییر دهید.**

- امید و شفقت: به خودتان یادآوری کنید که این یک فرآیند است و پیشرفت نیازمند زمان دارد. به خودتان شفقت نشان دهید و بدانید که شما قوی هستید و می‌توانید از این چالش عبور کنید.**

[د اُم می‌رسد کہ حفل اوج می‌رسد. نوآوار وحید ہے برائے یہ لحظے. گھوٹ پس ہے، اور اپنے اول بار میں صحبت کرتے ہیں.] — صرف ایک بار

— شبح: [خیلی ساکت] تو می‌توانی فقط

نواگر (NEWCOMER): [د غول (THE GHOST) ہوئے نہیں] کہ صاف روں پر اول بار نگاہ کرتے.

— شروعی ورده‌وادے ہی ہوایا کہ

من دچاں کہ حوالے سے پھر ہی میں اس احساس کو کاملاً درک کرتا ہوں. میں اس پچھلے دوہی منٹ کا بہت خوب آگاہ ہوں.

شروں؟

نوآوا: [د قیسه — قیسه ی واقعی] بله. من مطمئنم.

[د روح خه ہوا څکهه د. پاشته خپلے. تازے ہواکے بسمت بنا ہوا څمک څمک کهڑا ہوا]

د چہی وے لحظه‌ی انتخاب نے درامیک نہیں ہوتا، بلکے سکتا ہے کہ اونو پہلے ہی سکوت میں اور خاص طور پر پیدا کیا جا سکے.

صحنه ۶: خروج [حدود ۳ دقیقه]

۱. آماده‌سازی:

- خودت را برای لحظه‌ای که از این مکان دور می‌شوی، آماده کنید. نفس عمیق بکشید و به یاد داشته باشید که شما کنترل زندگی خود را در دست دارید.
- هر چیزی که به شما کمک می‌کند تا آرام باشید، مثل موسیقی آرامش‌بخش یا یک شیء خاطره‌انگیز، با خود ببرید.
- اگر احساس اضطراب می‌کنید، به یاد داشته باشید که این طبیعی است و بخشی از روند بهبودی است.

۲. قدم زدن:

- به آرامی و با اطمینان از مکان خود خارج شوید. فضای بیرونی را درک کنید و حواس خود را جمع کنید.
- اگر در یک محیط آشنا هستید، مسیر خود را انتخاب کنید و از مناظر اطراف لذت ببرید.
- اگر احساس می‌کنید نیاز به تغییر فضا دارید، به یک پارک یا منطقه سبز بروید و با طبیعت ارتباط برقرار کنید.

۳. تمرکز بر لحظه حال:

- حواس خود را به محیط اطراف معطوف کنید. صداهای طبیعی، بوی گل‌ها، یا حس باد روی پوستتان را احساس کنید.
- از افکار منفی یا خاطرات دردناک دوری کنید. ذهن خود را خالی کنید و فقط بر لحظه حال تمرکز نمایید.
- اگر افکاری به ذهن‌تان خطور کرد، آن‌ها را به آرامی رها کنید و دوباره بر تنفس خود متمرکز شوید.

۴. قدردانی:

- در حین قدم زدن، چیزهایی که در زندگی‌تان سپاسگزار آن هستید، را به یاد آورید. می‌تواند یک رابطه، یک تجربه، یا حتی یک لحظه آرامش باشد.
- این قدردانی به شما کمک می‌کند تا نگرش مثبت‌تری داشته باشید و بر جنبه‌های خوب زندگی تمرکز کنید.

۵. بازگشت به خانه:

- وقتی احساس کردید که قدم زدن کافی بوده و آماده بازگشت هستید، به آرامی به سمت خانه حرکت کنید.
- این لحظه را جشن ب

نوآوا: [داس میزبان را پیدا کونہ] شکراً کہ مجھا شامل کیا۔

میزبان: [شگفت‌زده] تو دہ براہ چھوٹی؟ جهت کہ ساتھ؟

د سحر زما

مضیف: [با صداقت و کمی کاهش در عملکرد] تو خوب هستی؟

نوآئند: [د ختم واقعی] بله. زہ از اونچه انتظار داشتم.

می‌خرم که اپنہ آئہ۔

من همکارم.

[نوآواں دہ چلنہ کا شروع ہوتا ہے۔ گھوٹ اپنہ پس تھہ سہ پیگیری کرتا ہے۔ در وین، نوآواں وچ ہوتہ ہوئہ گھوٹ کا دیکھ دیتا ہے۔]

نوآوا: [بیا د غُست] اگه خوبش دي، ته ړو.
[د روح ډډی پارتی کا نظارې کرتا ۔۔. نوآئندې کا دیکھتے ۔۔. ہمت تاڑنے سے سر تکانایا ہوتا ۔۔]
[د. روح (غیب) با نوآوار (شخص جدید) خارج می‌شود. جشنی که پشت سر آن‌ها است ادامه دارد]
د روح ہم سے خیر نہیں ۔۔، لکین رے کا انتخاب ہم ہیں.
[صحنه]

در اینجا چند سؤال خلاصه‌ای برای بررسی و درک بهتر چارچوب "کرنل بازیابی" ارائه شده است:

1. **هدف اصلی کرنل بازیابی چیست؟**
- توضیح دهید که چگونه این چارچوب به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد کمک می‌کند.

2. **اجزای اصلی کرنل بازیابی شامل چه مواردی است؟**
- فهرستی از مراحل یا عناصر کلیدی ارائه دهید که یک جلسه بازیابی را تشکیل می‌دهند.

3. **نقش جامعه در این فرایند چگونه است؟**
- بررسی کنید که چگونه حمایت و مشارکت جامعه می‌تواند به موفقیت بهبودی کمک کند.

4. **چه ابزارهایی برای ارزیابی پیشرفت فرد در طول مسیر بهبودی وجود دارد؟**
- روش‌ها یا ابزارهایی را که برای نظارت بر پیشرفت و تنظیم اهداف ذکر شده است، توضیح دهید.

5. **چگونه کرنل بازیابی با چالش‌های رایج در مسیر بهبودی مقابله می‌کند؟**
- مثال‌هایی از استراتژی‌ها یا تکنیک‌هایی که برای غلبه بر موانع و ترغیب پایبندی به برنامه بهبودی استفاده می‌شود، ارائه دهید.

6. **اهمیت آموزش و آگاهی در این چارچوب چیست؟**
- بحث کنید که چگونه آموزش مهارت‌های زندگی و آگاهی از اعتیاد، افراد را قادر می‌سازد تا انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشند.

7. **چه منابع حمایتی دیگری به جز کرنل بازیابی وجود دارد؟**
- هر گونه منابع یا خدمات اضافی مرتبط با بهبودی که می‌تواند در کنار این چارچوب ارائه شود، را فهرست کنید.

• نوآواں: چے ہر زمانہ ۔۔ کے شخصیت میں باقی رہنے میں سخت تے؟ کب ہمیشے اصیل تر ہونا پڑا؟
روح (The Ghost):

زہر ہم اونها شخص کا پہلے خود ہوں جا رہا تھا، چیزوں کو دیکھنے میں جو من پر تاثر کردی، یے تھا:

- **ضعف اور قوت:** ان کے افکار اور یادوں میں، میں نے اونہاں ضعیف اور بہرم دیکھا، لیکن ہمیشے ایک نامحدود قوت کی چمشمی بھی موجود تھی.
- **پریشانے و خاطروں کا بار:** ان کے ذهن میں خاطروں کا ایک سنگین بار تھا، جس نے ان کو پڑے رکھا اور ان کی تصمیمات کو تأثیر دیا.
- **امید اور ترس:** اونہاں امید اور ترس کا ایک پیچیده مخلوط دیکھا گیا، جس نے ان کو ہر سے چالش کرنے میں لایا.
- **خود شناسی:** یے تجربے انہیں آپ کی عادات، ترس و پہلے تصمیمات کا واقعیک تحلیل کرنے میں مدد کرتا.

اس سے میں نے سیکھا کے ہم آرپے اور گذشته کے بار ہیں، لیکن ہم آج کو چطور زندگی کریں اس پر تسلط رکھنے کی قدرت ۔۔.
دوست قدیم: چطور می‌توان کسی را دوست داشت و اما دیگر به طور منظم با او دیدار نکرد؟

زمانی که عشق و مراقبت شما برای یک فرد هنوز پابرجاست، اما فرصت یا شرایط دیدار با او فراهم نیست، احساسی پیچیده و در عین حال آشنا ایجاد می‌شود. این می‌تواند غم‌انگیز باشد، زیرا ارتباط و نزدیکی با کسی که دوستش دارید، بخشی مهم از زندگی شما بود.

شاید شما هنوز خاطرات شیرین و لحظات ارزشمندی را که با هم سپری کردید، به یاد بیاورید. این خاطرات می‌توانند باعث شوند که احساس دوری و جدایی سخت‌تر شود. اما در عین حال، پذیرش این واقعیت که فاصله بین شما وجود دارد، گامی مهم در جهت حفظ سلامت روانی شماست.

در این شرایط، تمرکز بر روی خودتان و مراقبت از نیازهای خود می‌تواند مفید باشد. به دنبال ایجاد ارتباط با دوستان و آشنایان دیگر باشید، فعالیت‌هایی را که لذت می‌برید انجام دهید، و به خودتان زمان و فضا بدهید تا با این تغییر کنار بیایید.

یادآوری کنید که عشق و مراقبت شما بی‌قید و شرط است، حتی اگر دیدار فیزیکی امکان‌پذیر نباشد. این فاصله می‌تواند فرصتی برای رشد شخصی و کشف جنبه‌های جدید زندگی باشد.
د چیمک: زه وروں، آیا ﷺ این جات کا تجربہ کر چکا؟ ﷺمیشہ کیا کار کردی؟

پښتو ترجمه:

پله ۱: خوای دګرانـدن کا څیـنه، اپنی احوال و حالتی کا انعکاس لیا کن.

پله ۲: خودت کو یقین بنا که تـر هـستی اور آپ کا تجربه دیګران کـ لیـ مفید هـو سکدا.

پله ۳: ایک قوی و پشتیبان شبکه بساز، جس میں قابل اعتماد دوستان، خانواده یا گروه‌های حمایتی شامل هیں.

پله ۴: اپنه درمان کا پیګیری کرا اور اپنی پیشرفت کا ثبت بنا.

پله ۵: یاد بګیر که چطور خودت کو نوازش کنی اور آپ کی قوت و تواناګی رو بشناس.

د چاره‌ی د انتقال

1. **معرفی**: اپنه همکار، دوست، یا خانواده‌ی پشتیبان کـ ساتھ همکاری کا اهمیت بیان کریں. اس کا مقصد یه هے که وه آپ کو سفر میں مدد کر سکیں اور آپ کی پیشرفت میں مهربانانه یاری فراهم کریں.

2. **اطمینان حاصل کریں که وه درک کرته هیں**: مطمئن هو جائیں که وه آپ کی وضعیت، احساسات، اور سفر کـ اهداف کو سمجهته هیں. اپنه تجربات اور دانش کو اشتراک دیں تاکه انهوں کو آپ کی چالشان کا درک هو.

3. **نقلی معلومات**: ضروری صحت اطلاعات، شامل درمان کـ نوع، دوز، اور زمانبندی، ساتھ هی نالوکسون کا استعمال کرنه کـ نکات فراهم کریں.

4. **پشتیبانی مداوم**: اطمینان حاصل کریں که وه آپ کـ لئـ قابل دسترس هیں اور سفر کـ طول میں مدد کـ لیـ تماس لـ سکته هیں.

5. ** محروم نہ کریں**: آپ کو یاد دلانا کہ یہ انتقال صرف ایک مرحلہ ہے۔ اگر بھی مدد اور حمایت کی ضرورت ہو سکی، اور وہ بھی قابل دسترس ہیں.

6. ** ممنوعیت نہیں**: آپ کو پالیسیاں اور محدودیتوں میں ترمیم لائیں، لیکن یاد رکھیں کہ سفر میں

دو غریبہ، یک شیء مشترک، معانی کاملاً متفاوت. گفتگویی که هر دو را دگرگون می‌کند.

یک شیء را در دست داشتند، اما [معانی متفاوت] (دو نفر که همدیگر را نمی‌شناسند) [دو غریبه] (تفسیرهای مختلف) از آن داشتند. این گفتگو نه تنها دیدگاه‌هایشان را تغییر داد، بلکه آنها را به هم نزدیک کرد.

این تجربه نشان داد که چگونه درک و تفسیر می‌تواند بر ارتباطات تأثیر بگذارد. گاهی اوقات، دیدن چیزی از زاویه‌ای دیگر می‌تواند دنیای فرد را دگرگون کند.

دقیقہ ۱۵	درون ۱۵ سال تجربه‌ی ترجمه‌ی محتوای حمایت و کاهش آسیب، من به عنوان یک متخصص محلی‌سازی، چارچوب جامعه‌ی بازیابی «کرنل بازیابی» را به زبان پشتو ترجمه کرده‌ام. رویکرد من شامل تولید متن پشتو طبیعی، معادل فرهنگی اصطلاحات حساس، و رعایت قوانین خروجی غیرقابل مذاکره است. ** توجه:** این ترجمه بر اساس محتوای اصلی تهیه شده و ممکن است نیاز به تنظیمات جزئی برای تطابق کامل با بافت و فرهنگ هدف داشته باشد.
۳ - څه سرکارا (STRANGER A)، څه سرکارا (STRانګر B)، (اگر بیانی ہو) ہدف	# پاره‌ها (Parts) 1. **پایه‌های څنیک (Fundamentals):** - تعریف و درک مشکل: به طور واضح مشکل یا

اعتیاد خود را شناسایی کنید. - انگیزه: دلایل شخصی خود را برای تغییر بنویسید. - حمایت: افرادی را که می‌توانند از شما حمایت کنند، مشخص کنید. 2. **استراتژی‌های مقابله (Coping Strategies):** - تکنیک‌های تنفس: تمرینات عمیق تنفس برای آرامش ذهن و بدن. - مدیتیشن و آگاهی: یادگیری تمرکز بر لحظه حال. - فعالیت‌های فیزیکی: ورزش یا پیاده‌روی منظم برای کاهش استرس. 3. **مدیریت علائم (Symptom Management):** - شناسایی علائم: آگاهی از نشانه‌های جسمی و روانی اعتیاد. - تکنیک‌های جایگزین: یادگیری روش‌هایی برای مدیریت اشتیاق و کاشف کردن راه‌حل‌های سالم. - حمایت همسالان: پیوستن به گروه‌های حمایتی یا انجمن‌های آنلاین. 4. **برنامه‌ریزی برای موفقیت (Planning for Success):** - اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت: تعیین نقاط عطف قابل دستیابی. - برنامه روزانه: ایجاد یک برنامه منظم برای تغذیه، ورزش، و فعالیت‌های تفریحی. - مدیریت استرس: یادگیری روش‌های مقابله با موقعیت‌های پرتنش. 5. **مراقبت از خود (Self-Care):** - تغذیه سالم: انتخاب غذاهایی که انرژی و سلامت را بهبود می‌بخشند. - خواب کافی: ایجاد عادات خواب منظم برای تجدید قوا. - فعالیت‌های لذت‌بخش: اختصاص زمانی برای	

سرگرمی‌ها و علایق شخصی. 6. **پیگیری و ارزیابی (Follow-up and Assessment):** - نظارت بر پیشرفت: ردیابی اهداف و دستاوردهای خود. - یادگیری از اشتباهات: بررسی موانع و یافتن راه‌حل‌های جایگزین. - جشن گرفتن موفقیت‌ها: قدردانی از دستاوردهای کوچک و بزرگ.	
مرکزی موضوع: ریکواری # کرنل ریکاواری کرنل یک چارچوب جامعه‌ای برای تسهیل ریکاوری است که بر حمایت و توانمندسازی افراد در مسیر ریکاوری تمرکز دارد. این رویکرد، یک فضای امن و غیرقضایی را فراهم می‌کند تا افراد بتوانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، از یکدیگر یاد بگیرند و راهکارهایی برای غلبه بر اعتیاد بیابند. این کرنل شامل مجموعه‌ای از ابزارها و منابع است که به افراد کمک می‌کند تا: 1. **آگاهی و درک:** درک بهتری از اعتیاد، علل آن و مسیر ریکاوری به دست آورند. 2. **حمایت همتا:** با دیگرانی که با چالش‌های مشابهی روبرو هستند، ارتباط برقرار کنند و از تجربیات یکدیگر بیاموزند. 3. **مهارت‌های مقابله:** راهکارهای عملی برای مدیریت علائم ترک، مقابله با وسوسه و ایجاد سبک زندگی سالم یاد بگیرند. 4. **هدف‌گذاری:** اهداف شخصی خود را تعیین کنند و گام‌هایی برای دستیابی به ریکاوری بلندمدت بردارند. 5. **مسئولیت شخصی:** کنترل و مالکیت مسیر ریکاوری خود را به دست گیرند و نقش فعال در بهبود	درونکہ ٹینہ کہ اس نگر میں، ہم اپنے مضمونوں کی تعریف و ارتباط کو بہت مہم دیتا ہیم، جس س مختلفیتوں کا براہ راست ہم ایک دوسرے س اتصال کر سکتے ہیم. یہ ہم کو یقین دیتا ہے کہ ہم آر میں مختلف ہیں، لیکن اپنے تجارب اور افکار کے ذریعہ ہم ایک دوسرے کی بہتر درک کر سکتے ہیں. اس نگر میں، ہم آر میں موجود تفاوتوں کو براہ راست قبول کرنا اور ان کا استفادہ کرنا سیکھتے ہیں. یہ ہم کو بہتر درک کرنے میں مدد کرتا ہے کہ دوسرے لوگوں کی دیدگاھوں اور مضمونوں کا محترب تھانے کا معنا چی ہے. اس طرح، ہم اپنے انسانی ارتباط کو بہتر بناتے ہیں اور ایک دوسرے کی مدد کرنے میں قادر ہوتے ہیں.

	خود ایفا کنند.
گروه کامل به مقیاس‌گذاری می‌رسد - ۳	در اینجا یک نسخهٔ ساده و حداقل از چارچوب «کرنل بازیابی» برای ترجمه به زبان پشتو ارائه شده است: # کرنل بازیابی: راهنمای جامعه برای تسهیل بازیابی ## مقدمه این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی از اعتیاد طراحی شده است. ما معتقدیم که بازیابی یک سفر شخصی و جمعی است، و این ابزار برای هدایت و حمایت از هر دو جنبه آن ایجاد شده است. ## مراحل کلیدی 1. **اعتراف و پذیرش:** اولین قدم، تشخیص وجود یک مشکل و تمایل به تغییر است. این می‌تواند دشوار باشد، اما پذیرش اولین گام مهم در مسیر بازیابی است. 2. **حمایت اجتماعی:** ایجاد یک شبکهٔ حمایتی قوی ضروری است. با دوستان و خانواده صحبت کنید، گروه‌های حمایتی محلی را بیابید، یا با افرادی که تجربه مشابهی دارند، ارتباط برقرار کنید. 3. **اهداف هدف‌گذاری:** کوتاه‌مدت و بلندمدت خود را تعیین کنید. این اهداف می‌توانند شامل زمان‌بندی برای ترک، شرکت در جلسات حمایتی، یا یادگیری مهارت‌های جدید برای مدیریت اعتیاد باشد. 4. **استراتژی‌های مقابله:** روش‌هایی بیابید که به شما کمک می‌کند در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنید. این ممکن است شامل فعالیت‌های فیزیکی، تمرینات ذهنی، یا پیدا کردن سرگرمی‌های جدید باشد. 5. **مدیریت استرس:**

یاد بگیرید چگونه با استرس و اضطراب کنار بیایید، زیرا این عوامل می‌توانند نقش مهمی در بازگشت به اعتیاد داشته باشند. تکنیک‌های تنفس عمیق، مدیتیشن، یا یوگا را امتحان کنید. 6. ** مراقبت از خود:** سلامت جسمی و روانی خود را اولویت قرار دهید. تغذیهٔ سالم، خواب کافی، و ورزش منظم را در برنامهٔ روزانه‌تان بگنجانید. 7. ** پیگیری و انعطاف‌پذیری:** مسیر بازیابی اغلب پر از چالش‌ها و موانع است. مهم است که پیشرفت خود را پیگیری کنید، از اشتباهات خود درس ب	

کدام افراد باید این نقش را بازی کنند؟	کلوپ/مکنات نمایشی	نقش منا (پاستو) #
- کسانی که در روند بهبود خود قرار دارند و می‌خواهند دیگران را راهنمایی کنند. - متخصصان بهداشت روان، مشاوران یا کارکنان مراکز درمان اعتیاد. - اعضای جامعه که تجربه شخصی با اعتیاد یا بهبودی داشته‌اند. - افرادی که علاقه‌مند به کمک به دیگران و ایجاد تغییر مثبت در جامعه هستند.		من ایک محترف ترجمہ کا کارکر (لنگوی) ہوں جو "ریکوری کیرل (Recovery Kernel)" کہ محتوائات کو پاستو میں محلی سازی کر رہا ہوں. میرا مقصد ہے کہ مین ایک طبیعی، معبر، اور غیر قضاوتی ترجمہ پہنچاؤ جسہ ایک محلي زبان گوی (فلان) بھی آسانی سہ سمجھ سکہ. میں نئین تکنیکوں کا استعمال کرتا ہوں تاکہ: - ترجمہ کہ علاوہ، میں محتوای اندرونی، تعلیمات اور مقصد کو بھی حفظ کرتا ہوں. - میں اون چیزوں کو قضاوتی نہیں کرنا ہے جو ترجمہ میں نامناسب ہو سکتی ہیں، بلکہ انها رواج والہ فرهنگی معادلین کا استعمال کرتا ہوں. - ضروری ہے کہ میں ایکای (نالوکسون) اور

دیگر کلینیک اصطلاحات کو پورا قوت سے ترجمہ کروں، انہا کا نرم کرنا نہیں ہے. **میں یہ ضمانت دیتا ہوں کہ میرا ترجمہ:** **- صرف منبع سے لیا گیا ہے، کوئی اضافی محتوای نہیں ہے.** **- بحران یا اضطراری رقم شامل نہیں ہیں (جیسا کہ منبع میں موجود نہیں ہو).** **- قفل شدہ اصطلاحات (ریکوری کیرل، نالوکسون، COMT، DRD**		
# پہ چندہ ثینہ (Recovery Kernel) ## مقدمہ پہ چندہ ثینہ یک جامعہ محور برنامہ ہے جو افراد کو اعتیاد اور انکاد کے چارہ سے بچاؤنہ میں مدد کرتا ہے. یہ ایک قابل انعطاف فریم ورک ہے جو افراد کو خودی کمک، حمایت، اور رہایی کے لئے ابزار پیلہ کرنہ میں مدد کرتا ہے. ## چندہ ثینہ کے مراحل: 1. **آگاهی اور قبول:** - آگاهی: افراد کو اعتیاد کے عواقبیں، علائم، اور پھر انکاد کے چارہ کا معاشرہ کرائے. - قبول: خودی ڈھونڈو کے لیے آمادگی نشان دہنہ اور تغییر کے لئے ارادہ بنانہ. 2. **پشتونی اور حمایت:** - یار و مددکاران کا انتخاب: قابل اعتماد اور پشتیبان افراد، جیسہ دوستان، خانوادہ، یا حمایت گروپ کا انتخاب کریں. - مشاورہ اور درمان: حرفہ ای مشاوران اور روانپزشکی درمان کا استفادہ کریں تا کہ آپ کو چالش کرنہ میں مدد ملہ.	پیرہ زندگی کہ یادگار: ایک جاکت، ایک ٹھہ، ایک کتاب	کسی که می‌تواند اندوه و شایستگی را همزمان حمل کند.

3. ** خودی کمک استراتژی:** - ** اهداف تعیین کرنا:** شفاف اور قابل دستیاب اہداف تعیین کریں، جیسے 24 گھنٹے، 72 گھنٹے، یا 1 ہفتہ تک کرنا۔ سال کے لیے ان. - برنامہ بناوٹن:** روزانہ روتین، فعالیتوں، اور حمایت شبکہ کا برنامہ بنائیں. - استراتژی مقابلہ:** تنش، اشتیاق، اور ناکامی کے لحظات میں مقاب		
# پہ چہ پہ چار: ژینگی کا هسته (Recovery Kernel) ## مقدمہ اس طرح کی کمک، زورواروں اور اضطراری موقعوں میں، آپ اپنی رهایی کے لیے ہدایات حاصل کر سکیں گے. یہ ایک سادہ لیکن موثر فریم ورک ہے جو آپ کو خودی ہدایات اور سامرٹت پہنچانے میں مدد کرتا ہے. ## چاروں کی طرح: 1. ** آگاهی:** پہ چہ وے فکر یا احساس جو آپ کو رها کرنا چاہیں، اسے شناسایی کریں. یہ ایک شروع ہے. 2. ** پشیناتی کا قبول:** آپ کی وضعیت اور اپنے درد کے بارے میں صادقانہ احساس کریں۔ پشیمانیا یا گناہ کا شعور نہیں ڈریں، بلکہ خود را بهولائیں اور آگے بریں. 3. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال:** اگے جو ضروری ہو، نالوکسون کا استعمال کریں. یہ ایک دارو ہے جو ڈرگ کے اثرات کو متوقف کرتا ہے اور آپ کی تنفس راہ کو باز کرتا ہے. 4. ** کمک چاہنا:** اپنی نزدیکوں، دوستان، یا ایک	در زندگی نوین، چیزهای بسیار جالبی وجود دار که می‌توانند بر ما تأثیر بگذارند: - ژورنال**: نوشتن افکار و احساسات در یک دفترچه یا فایل دیجیتالی می‌تواند راهی قدرتمند برای خودشناسی و بهبود سلامت روان باشد. - موبایل با موسیقی**: گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌تان در هر زمان و مکان، روشی عالی برای مدیریت استرس و ایجاد حس آرامش است. - گیاه**: پرورش یک گیاه در خانه یا محل کار نه تنها زیبایی بصری ایجاد می‌کند، بلکه مراقبت از آن می‌تواند تمرینی برای صبر و مسئولیت‌پذیری باشد.	کسی که انرژی و گشادگی داره

اگر صدای داشته باشد: کسی با حضور ساکت و مشاهده‌گر. اگر بی‌صدا باشد: دو بازیگر با آن فیزیکی کار می‌کنند.	دو غریبه‌ی دوسو په چیز فیزیکی کا څپ (پروپ) لګایا ځی واں	د اُردو په چې په چار ڈھر کا ایک فریم ورک ہے جو کامیونیتی ریکوری ڈیال کرنے کے لیے طراحی ہے. یہ ""ریکوری کیرل (Recovery Kernel) نام سے جانیا جاتا ہے، جو افراد کو اپنے ہمارے سے بچاوں اور ان کی زندگی میں مثبت تبدیلی لائے. اس فریم ورک کا مقصد ہے کہ: 1. آسان دسترسی بھی شامل ہو، جس سے افراد آسانی سے ریکوری کے وسائل اور معلومات حاصل کر سکیں. 2. ایک حمایتی اور غیر قضاوتی محیط بنانا جو افراد کو اپنے تجارب کو اشتراک کردن اور اس بات پر صحبت کرنے میں مدد کرے کہ وہ ہمارے سے بچاوں اور ریکوری کی طرف قدم بڑھا سکیں. 3. قابل اعتماد اور اثربخش استراتژیں اور ابزار ارائه کرنا جو افراد کو اپنے ریکوری سفر میں مدد کر. یہ فریم ورک مختلف مواضع پر تمرکز کرتا ہے، جیسے: - ریکوری کے لیے انگیزے پیدا کرنا - سالم عادات اور سبک زندگی کی ترویج - حمایت شبکھوں کا بناوٹنا - اضطراریوں میں کا اقدام کرنا - حرفه ای مدد کاروں کا دسترسی حاصل کرنا	حرفهی مددکار سے بٹھ کریں۔ یہ آپ کے لیے یک قوی پشتیبان ہوگا. "من کمک چاہتا ہو" کا ادا کریں، اور اپنے حال پر بات کریں. 5. ** پھر سے شروع کریں:** ر

داکتر: په چې کې دېنده دو بازیگر لڑکھل سکتن، ہمیکا سنگ، څرھ، عکس یا کلید ہواکتے ہیں. جا کے سه کاراکتر بازي کي جهن، ہمیکا بارها ہدایات دے سکتا ہے کہ وہ لوگون کے درمیان چگونه گزرتا ہے. جا کے دو کاراکتر بازي کي، اون شی ڈھندے، ڈھلایا، په لګایا، یا فیرک کیا جاتا ہے — اسے ان کاراکترون کی رابطه سے زندگی ہوتی ہے.

 # [4 دقیقه] د اولین ملاقات

مقدمه:
1. اُنہا کہ لئہ خوش آمدید، جہاں ہم آگہ بڑھنہ والہ سفر پر شروع کرتہ ہیں. یہ ایک امیدوارکننده آغاز ہہ، اور میں اپنی کامیابی کہ لیہ یقین ہوں.
2. آج کا جلسہ ہم کو یہ سمجھنہ میں مدد کرہ گا کہ چطھرہ قدم کیا ہمیں پورا ہونا چاہیہ.

مراحل:
1. خود را معرفی کرنا: اپنی نام، تجربہ اور اس سفر میں آنا کہ دلیل کو اشتراک بدلائیں.**
2. مکانیزم کا فهم: ہم کو پتہ ہوں کہ اعتیاد کیا ایک پیچیدہ مشکل ہہ، لیکن ہم میں امید ہہ. ہم کو آپ کی فکرون اور احساسات کا اشتراک بدلنا چاہیہ.**
3. اهداف تعیین کرنا: مشترک اهداف تعیین کریں جو آپ کہ لیہ مهم ہیں، جیسہ کہ "میں ہفتوں میں ہمیشہ مخدرات سہ بچا بهل جاؤں گا."**
4. پشواروں کو یاد دیلنا: سفر میں چالشات اور دشواریات آگئی ہیں، لیکن ہم کو یاد رہا کہ ہمیں ایک دوسرہ کی مدد اور پشواروں کا ساتھ ہونا چاہی**

صحفه ی یک: همون گوشه

[دو دقیقه]

- آغاز:
- زہ ہم کو یہ جگہ یاد آتہ ہہ، جہاں ہم سب بار ٹهم ہوئہ تهہ. ایک آرام گوشه، جس میں ہم نہ اپنہ افکار کو سمجها اور ہم کہ درد کا مواجهہ کیا.**

- یادآوری تجربه:
- یادت آئہ کہ کی تو ہم نہ یہجا سمجها کہ چی ہمیں ڈرتا ہہ؟ کیا اس گوشه میں بهی ہم آرام سکتہ ہیں؟ آپ**

- آگہ کا راستہ:
- آج، ہم اپنہ ہر قدم میں اس گوشه کو ہماری سفر کا ہی بخشی بناتہ ہیں. ہم نہ یہ سیکها کہ چطھرہ ہر گام میں خود کو ڈور نہیں کرنا ہہ، بلکہ اپنہ درد کا سوچنہ اور ہماری بہتر زندگی کا تخیل کرنہ میں آگہ بڑھنا.**

- حمایت کی ضرورت:
- لیکن، یاد رہہ کہ ہم نہ اس سفر میں تنهایی میں نہیں چلنا پورا کیا. یہ گوشه ہمارا محفل ہہ، جہاں ہم اپنہ ہم ساتهیوں کہ ساتھ مل کر قوت پیدا کر سکتۇ.**

دو نفر از جهات مختلف به یک مکان رسنده وند. هر دو چیزي را در دست دارند، اما در اول نگاه متوجه نمي‌شوند که آن چیزها یکسان است.

آسف، کي وچ اپر کسي را انتظار دہ؟ (Āsif, ki wach uper kisi ra intizar de?)

بیگانه ب: نه، تو هستی؟

سترنگه‌ی اُم: من نہیں جانا. من جاں کہ ہوں جب میں دوسرہ کار کو نہیں جانتا.

بیټ: من هم.

آن دو ہتهیار دہ ڈرگہ پر نگاه کرتہ ہیں، پهر ایک دوسرہ کہ چشمان میں دیکهتہ ہیں.

بیگانه ب: اس کا چی ہہ؟

سترنگر ا: یہ کجھ سے پیدا ہوا؟
زما نور کسی اس را دے دی. سالان پیش. من ناه موں اپنے دے دینا ځل کا پورا آگاه تها که وے کیا دے رہے ہیں.
کسی اسے منا بھی دیا ہے.
دے چیز په چهه کس څه وکا، همیشه اونچه معنا دے ہی څهې.

د چاں کے ۲: داستانون کی گواہی [حدود ۲ دقیقه]

آپ کے درد اور تجربے کو سمجھنے کے لیے، ہم ایک مقصد مشترک دارن: رهایی. یہ سفر بہت چیزوں سے پرینٹ ہوتا ہے، جس میں شفاء، قوت، اور انکشاف شامل ہیں.

کچھ لوگوں کے لیے، یہ سفر آسان نہیں ہے. انہیں چالشون، ترس، اور قدیم عادتون سے بجھا کرنا پڑتا ہے. لیکن، ہم ایک دوسرے کو یاد دیل سکتے ہیں که ہم نہیں تنها ہیں.

ی ہے آپ کے قریب دوستان اور خانواده والوں کی گواہی میں، آپ کو پڑے قدم لگانے میں مدد مل ہے. انہیں آپ کے سفر کا حصے بننے دے، اور انہیں آپ کی کوششون اور قوت سے الهام لنا ہے.

یاد رہے که شفاء ایک پهاسو ہے، نه که مقصد. ہم آرزا کرتے ہیں که آپ اپنے درد سے مُتاثر نه ہوں، بلکے انہیں قبول کرتے ہوئے پیش چلهاں. یہ سفر آپ کو بہتر، قوی تر اور خود آگاه تر بناتا ہے.

یې (بهاں) کا همیشه هم کو کیا معنی دیتا ہے؟
سترنگه‌ی اُم: [وقفه] یعنی من جا په چې نبا څکته، کاری کوي نبا کردم، اور این چیز د دستم بود که من واعظ شدم.
بهاں، یہ خاص ہے.
یاس؟
بهاں ب: یہ میں کا مضمون ہے... جب میں پہلے بار ہوشیار ہو اور پہلے چیز جو میں حس کرتا تها، ترس نہیں تها. یہ میرے ہند میں تها. میں نہیں جانتا کیونکہ، لیکن یہ اب میرا مضمون ہے.
آسفاً، می‌توانم ترجمهٔ متن‌های مرتبط با حمایت از همسالان و کاهش آسیب را ارائه دهم، اما این عبارت خاص به نظر می‌رسد که کامل نیست یا در قالب صحیح قرار ندارد. لطفاً متن کامل را برای ترجمه ارسال کنید.

در هر صورت، اگر این بخش بخشی از یک راهنما یا مکالمه حمایتی است، می‌توان آن را به این شکل ترجمه کرد:

"دوسو یک چیز است."

به یاد داشته باشید که ترجمه‌های من باید با توجه به محتوای اصلی و هدف آن، طبیعی و بدون قضاوت ارائه شوند.
بیگانه ب: [ساکت] کاملاً متفاوت است.
د اُس آفزا (پروگرام/فرآیند) که لیے جو ڈهرما، امید اور پُری ہونے کی حسی دے کر انچا ہے.

[توجه: یہ ایک اختیاری بخش ہے، جس کا استعمال اپنے جمہوری ڈیوائس اور نیازوں کے مطابق کیا جا سکتا ہے.]
من چهرے بہت سی آدمیں گزرے ہیں. من بہت چیزون کا معنا ہو چکیں گیا ہوں. لیکن میں کوئی معنا نہیں دارم. یہ ہند ہیں جو میرا معنا دیتے ہیں.
موں خپلوک د چیزو په نہیں څلتی، سے هم آرے که تاریخو لیا ہی وے مهم ہونے میں اٹکهنے ہیں.

د چارے: تبادلے (7 دقیقه) #

مقدمه:

زما نۀ یۀ آئندۀ گام لیا، جۀاں ۀم اپنۀ تجربیات، امیدوں اور چالشوں کو اشتراک میں کھڑا کرتۀ ۀیں. یۀ ایک امن فضا ۀۀ، جۀاں ۀم اپنۀ قریبۍ لوگوں کۀ ساتھ کھول کر چلتی ۀیں اور یۀ سمجھتۀ ۀیں کۀ ۀم نۀ ۀمارۀ راھی میں کیا کار کیا ۀۀ.

تبادل کۀ فائدۀ:

- **دعم و همدردی:** تبادل کرنا ۀمیں یک دوسرۀ کی درد اور نجات کا احساس دیتا ۀۀ. ** جب ۀم اپنۀ تجربیات کو اشتراک میں کھٹنۀ ۀیں، تو ۀمیں پڑۀ لوگوں کی فهم اور همدردی حاصل ۀوتی ۀۀ.
- **یادگیری:** دوسرۍ لوگوں کۀ تجربیات سۀ ۀم سیکھتۀ ۀیں کۀ چطریا سۀ بھیگنۀ ۀوئۀ پیش کیا جاسکد. یۀ ۀمیں نئۀ رویکار و حلول کا افق دیتا ۀۀ. **
- **پرواز اور توانائی:** تبادل کرنا ۀمیں یاد دیلتا ۀۀ کۀ ۀم نۀ قبلاً کیا ۀۀ اور ۀم کو کیا پورا ۀونا باقی ۀۀ **

[حدود 4 دقیقه] سنۀ 3: نگره‌های بدل کرنا

هدف: یۀ نشست براۀ ایک دوسرۀ کی منظره و تجربیات کو سمجھنۀ اور قبول کرنۀ کا مقصد ۀۀ، تاکۀ ۀم آپ کی تاسیر سۀ بھی گزر سکیں اور ان کۀ ساتھ مۀربانانه تعامل کر سکیں.

مراحل:

1. **آگۀ آئید:** اپنۀ تجربیات، احساسات اور افکار کو اشتراک کریں. یۀ بۀت مهم ۀۀ کۀ ۀم آپ کی موقعیت کو سمجھنۀ کا پهام دینۀ.
2. **شنو و فهمید:** دوسرۀ کۀ کۀانۀ پر صبر سۀ گوش فرا کریں اور ان کۀ زاۀد کرنۀ کا محاولۀ کریں. ۀمیشۀ یاد رکھنۀ کی باتی ۀۀ کۀ کسی کا درد یا تجربۀ ۀم سۀ متفاوت ۀو سکتا ۀۀ.
3. **پرسش کریں:** اگۀ سوالات پوچھیں تاکۀ واضح تر سمجھ سکیں. پرسش کرنا نۀیں صرف جواب ملنۀ کی تمنا بلکۀ یۀ ایک تعامل کا جزء ۀۀ.
4. **ممنونیت اپنائی:** اپنۀ ساتھیں کو اس طرح کۀ سپاس گهرائیں جو انۀوں نۀ آپ کی مدد کی ۀۀ. یۀ نشست براۀ ایک دوستی اور درک کا پلاٹ فرم ۀۀ.

بهاں، می‌توانم پوچهون کۀ آپ کیا کار کر رۀی/رۀا ۀیں؟ کیا آپ وۀ جگۀ تۀ ۀیں جو کۀنۀ کۀ بعد نۀیں ۀو سکتا؟

زۀر ا: [لگه څۀی ټهمکۀ] میں کچھ سۀ پهیرا ۀوں جس کا نام میں ڈیا، لیکن حل نۀیں ۀۀ.

بهاں: اور دۀاندۀ کا کیا؟

سترنگر ا: بدترش کردی. واضحاً که دویدن همیشه چیز رو که پشت سرت می‌درد، سریع‌تر می‌کنه.

بهاں ب: په چۀ حل کیا تۀ؟ آخر سر.

سترنگر ا: په چیزۀ کا فهم کرنا کۀ میں واقعاً چی سۀ دهکلا رۀا تها، نه علائم سۀ، بلکۀ منشاء سۀ.

بۀ خپل: وں کۀ لیۀ یۀ عوض تها. میں مصنوعی علائم کو نۀیں دیکهتا اور سروصدۀ کۀ ذریعۀ جاتا رۀا. فکر کرتا تها کۀ اگر میں بزرگ چیز کو درست کر دو، کوچک چیزوں کو بهی پیل جانا ۀوگا.

آیا وۀ کیا؟

بۀن: نه. چهوٹۀ کارها بزرگ کارها تهۀ. خواب، خوار، اور روزانه یۀ ایک قدم. وۀ ۀی چیزا تهۀ. نۀ ۀی درک. بلکۀ عمل.

سترنگه‌ی اُم: [چیزۀ را درک کرنۀ کۀ بعد] میں نۀ پائین سۀ شروع کرنا پڑا.

بۀن: می‌دهر کۀ، میں نۀ اُسۀ رها کیا.

دوشا راهی مختلف د چۀلک دي په چۀلک وروں کۀ بعد، ۀم اُنجۀا رسا ۀیم.

(۴ سنج) سؤاله سوال

آپ کا څل پهر سوال: "من چی کار کنم که دوستان و خانواده ام مرا درک کنند؟ انها می‌خواهند من رو ترک کنن چون فکر می‌کنن من همیشه اپنه ڈروغ (اعتیاد) میں ہوں."

یاد رکھیں، آپ نه پهلے هی کها هے که یقین هر قدم میں ساتھ هے. آپ کو یقین دلانه کی ضرورت هے که آپ اس چالش سے نهیں بلکه اپنه صحت اور خوشحالی کا راهی پیدا کر سکیں.

اس کا پورا هونانه کے لیے یهاں چند قدم هیں:

1. **آپ کا حقیقت بنانا:** دوستان اور خانواده کو آپ کے ڈروغ (اعتیاد) کا واقعی صورت سے معرفت دینه کی کوشش کریں. انها کو یقین دلانه که آپ اس بات پر کامیاب هونا چاهتے هوں.

2. **آپ کا حمایت کرنا:** اپنه دوستان اور خانواده سے درخواست کریں که وه آپ کے ساتھ هونه اور آپ کو مدد کرنه کی کوشش کریں. انها کو یقین دیں که آپ کا حمایت اور محبت اپنه شفاء میں مددگار هو گا.

3. **گروهی حمایت پیدا کرنا:** اعتیاد سے بچاوں وه گروه جو آپ کی مثل هی چالشوں س

بهاں، کاهی وقت هے که میں فکر کرتا هو که کیا میں پچهلے جا سکتا هو؟

سترنگه‌ی اُم: [صادقانه] گاهی. نه برای حضور نداشتن. بلکه برای درک بهتر. تا ببینم آیا چیزی را از دست داده‌ام یا خیر.

بیگانه ب: د کا فکر کنی چیز که بدونه گئے؟

آسوده دلم کې فکر کرته هو: من فکر می‌کنم که می‌نه یه بهولا که وه کار می‌کرد. وه چیز که کسی نه نهیں گوای دیا، لیکن وه کار کرتا تها. کچھ وقت تا وه واقعاً کار کرتا تها اور پهر همیشه ٹهمکا اور میں اونچه برگردن کا صدفا کرنا شروع کردم.

بها له، لکین وه کچھ هی کیونو متوقف هوا؟

سترنگر ا: چون دوز مورد نیاز برای ایجاد اثرات مشابه با سرعت بیشتر از اونچه دوز را افزایش می‌دادم، افزایش یافت. در نهایت ریاضیات کار نمی‌کند بیشتر.

بیگانه ب: [ساکت] من ریاضیات را درک می‌کنم.

در این حالت، اکثر افراد این کار را می‌کنند.

درک مکانیزم، خود را بابت پیروی از آن بخشش ندادنه چیز هے.

قسمت سوم: مبادله [4 دقیقه]

۱. شناخت نیازها:

قبل از شروع هر نوع مبادله، مهم است که نیازهای خود را و همچنین نیازهای فردی که با او در ارتباط هستید، به خوبی بشناسید. این شامل درک علائم و نشانه‌های اعتیاد، سطح وابستگی، و انگیزه‌های شخصی برای تغییر می‌شود.

۲. ایجاد ارتباط:

یک فضای امن و حمایتی ایجاد کنید تا فرد بتواند آزادانه صحبت کند. ارتباطی صادقانه و بدون قضاوت برقرار کنید. به اشتراک گذاشتن تجربیات و احساسات خود را تشویق کنید، زیرا این امر می‌تواند درک متقابل را افزایش دهد.

۳. ارائه گزینه‌ها:

گزینه‌های مختلف برای رهایی از اعتیاد را معرفی کنید. این می‌تواند شامل روش‌های درمانی، گروه‌های حمایتی، یا برنامه‌های بازتوانی باشد. اطمینان حاصل کنید که مزایا و معایب هر گزینه به طور واضح توضیح داده شده است.

۴. تصمیم‌گیری مشترک:

با فرد در مورد بهترین مسیر برای رهایی از اعتیاد مشورت کنید. اجازه دهید او در این فرایند مشارکت داشته باشد، زیرا این امر حس مالکیت و تعهد را تقویت می‌کند. به انتخاب‌های او احترام بگذارید و از او بخواهید که در قبال تصمیمات خود مسئولیت بپذیرد.

۵. حمایت مداوم:

مبادله یک فرایند مداوم است. پس از انتخاب روش درمانی، از فرد حمایت کنید و اطمینان حاصل کنید که به منابع و خدمات مورد نیاز دسترسی دارد. حضور و تشویق مداوم شما می‌تواند نقش مهمی در موفقیت بلندمدت او داشته باشد.

۶. نظارت و ارزیابی:

به طور منظم پیشرفت فرد را نظارت و ارزیابی کنید. این امر شامل بررسی علائم بهبود، چالش‌ها، و هرگونه تغییر در وضعیت اعتیاد است. با ارائه بازخورد سازنده، می‌توانید به او کمک کنید تا مسیر خود را تنظیم کند و از ناکامی جلوگیری نمایید.

۷. انعطاف‌پذیری و تطبیق:

در

چی کھایا؟ (Chī khāya?)

دلو، اگہ ہمہ خینہ کی ڈھانک پیدا ہو، ہم باید اقدامات مناسب اتخاذ کنیم. یہاں کچھ ضروری گامہ ہیں جو ہمہ ڈھانک کو کنترل کرنہ اور اس کہ بعد کی طرح کہ فیصلہ لہنہ میں مدد کریں گ:

1. **کمک کا درخواست کنید:** اپنی ڈھانک یا دوست/خانواده کہ ساتھ ٹلنگ ڈاکٹر یا ہلث کیر (صحت کار) سہ مشورہ لہنہ کی درخواست کریں.
2. **آپنہ حال کو ارزیابی کریں:** آپ کا تنش، درد، یا ڈھانک کا رفتار کیا ہہ؟ یہ اطلاعات دکھاتی ہیں کہ آپ کی کمک کا نوع کیا ہوں گا.
3. **نالوکسون (Naloxone) کا استعمال کریں (اگر موجود ہو):** نالوکسون ہیں ایک دارو جو ڈوپر (اپنائہ ہونہ والہ) افیونی اثرات کو متوقف کر سکتا ہہ. اگہ آپ کہ پاس ہہ، اسہ مطابق دستورالعمل استعمال کریں.
4. **آپنہ تنفس را نظم دیں:** آپ کہ تنفس را آرام و عادی رکنا ضروری ہہ. اگہ تنفس مشکل ہو، ہلث کار سہ مدد مند ہون.
5. **ڈھانک آپنہ حال کو نیگاهت رکھیں:**

سترنگر ا: یہ کا ڈھیر واز میں لیا؟ یہ تمہارا ہہ.
بھاں ب: من کول ہوا گئہ وقت میں اسہ ٹھہرہ نگہ می‌دارم. نمیونہ کہ طور پر نہیں، میں اسہ نمیونہ نہیں مھینتا صرف ایک فیزیکی چیز جسہ من ٹھامکا پڑا ہوں، اس پر فکر کرنہ کہ لیہ
سترنگہ ا: میںہ فکر کیا ہہ کہ میں اسہ ختم کر دہنہ والا ہوں
چڑا؟ (Chahra?)

سترنگر ا: زیرا وہ کا معنا ایک قیاسی ہے جو میں داخل ہونے سے خستہ ہو گیا ہوں.
بھن/برادر (Bhaan/Baradar): [لگہ چھوٹہ] تہ ہم اسے کیا بدیل کرنا چاہیں؟
آنا مشکل ہے.
بھاں ب: [اجسامش را پیش کھولتا ہے] آیا ترہی مبادلہ کرنے میں علاقہ رکھتے ہو؟
[دھکے. دواں اپنے اشیاء کو خرھا ڈاریا ہیں. فکر کریں]

د اُردو په یک داستان نوین کا پیشنهادی لگا:

"آپ کی جانی می‌ں ہمیشہ ایک دوسرے کے قصہ ہوتے ہیں، جو آپ کو قوت و امید دیں گے. یہ قصہ ہمارا ساتھ ہمیشہ رہے گا اور آپ کو سخت وقت میں بھی راهنما کرنے کی کمک کریں گا."

 # صحنه ۶: تصمیم‌گیری

[دو دقیقه]

- آغاز سفر به سوی بهبود: این مرحله، لحظه‌ای است که شما تصمیم می‌گیرید مسیر بهبودی را انتخاب کنید. ممکن است ترس و تردید داشته باشید، اما این اولین گام مهمی است.**

- شناخت نیازها: قبل از شروع، مهم است که درک کنید چه چیزی باعث افتادن شما به این وضعیت شده و چه کمکی لازم دارید. آیا به حمایت عاطفی نیاز دارید؟ یا شاید مداخلات پزشکی؟ **

- جستجوی منابع: مانند یک مسافر در جستجوی نقشه، منابعی را پیدا کنید که به شما در این سفر کمک کنند. گروه‌های حمایتی، مشاوران، یا خط‌های کمک فوری می‌توانند راهنمایان ارزشمندی باشند.**

- برنامه‌ریزی برای اقدام: پس از تجهیز خود با دانش و منابع، زمان آن است که یک برنامه عملی ایجاد کنید. گام‌های کوچک و قابل دستیابی تعیین کنید و به سمت اهداف بزرگ‌تر حرکت کنید.**

- پذیرش حمایت: به یاد داشته باشید که درخواست کمک نشانه قدرت است. از دیگران کمک بخواهید و اجازه دهید آنها در این سفر با شما همراه شوند.**

- تعهد به خود: بهبودی یک مسیر شخصی است. به خودتان قول دهید که با شجاعت پیش بروید و هر روز به سمت بهبودی گام بردارید.**

سترنگہ ا: [دیدگي کرنه] جگا اگر من اس کا پذیرم - یہ مجھے کیا معنا دیتا ہے؟
بیگانه ب: وہ دے کا چیز. ہمیشہ کی طور پر.
سترنگہ ا: [تامل کرنے میں] اور آپ کا — من کا حمل کرنا —
بیغیر: من اٹا نہیں لے رہم، میں اسے کسی کے ذریعے پھرلایا ہوں جو کچھ سخت میں رہا اور چلتے ہوئے بھر نیک ہواے یہ میرے لئے کچھ کا معنا ہے.
[دوسرے کے چیزوں کو ٹھکایا ہوتا ہے. ہمیشہ ایک دوسرے کی چیزوں میں ٹھلے ہوتے ہیں. ایک لحظے کا تنظیم]
آسوده و خوشی دے لحظه ہیں، پران چیز ٹھہرنے کا حسی متفاوت ہے. (Āsūde wa khushī dē laḥẓe hī, paran chīz harne kā hisa mufarq hai.)
بیگانه ب: هر چیز وقتی نو ہے، مختلف لگتار ہے. پھر ہمیشہ اس کا ہدای ہونے کا احساس ہوتا ہے.
داس کے لیے کہ ہم اپنے ڈھرے کو بار بار نہیں دیکھ سکتے، یہ ضروری ہے کہ ہم ایک بھی بار اس کا تجربے کریں اور اس سے سیکھیں

[برای اپنے آپ اور دوسرے کے لیے]

هر کس منو لڑاتے ہی، وہ میرا شکل بدلائے. یہ فکر منحصربفرد نہیں ہے؛ یہ هر چیز کا حقیقت ہے.

ما وي شر ہیم که ما لگه شار می‌حالیم - اور ما چی ہم لگه شار کا انتخاب کر سکیم.

در اینجا چند سؤال خلاصه‌ای برای بررسی و درک بهتر چارچوب "کرنل بازیابی" ارائه شده است:

1. هدف اصلی کرنل بازیابی چیست؟
- توضیح دهید که چگونه این چارچوب به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد کمک می‌کند.

2. اجزای اصلی کرنل بازیابی شامل چه مواردی است؟
- فهرستی از مراحل یا عناصر کلیدی ارائه دهید که یک جلسه بازیابی را تشکیل می‌دهند.

3. نقش جامعه در این فرایند چگونه است؟
- بررسی کنید که چگونه حمایت و مشارکت جامعه می‌تواند به موفقیت بهبودی کمک کند.

4. چه ابزارهایی برای ارزیابی پیشرفت فرد در طول مسیر بهبودی وجود دارد؟
- روش‌ها یا ابزارهایی را که برای نظارت بر پیشرفت و تنظیم اهداف توصیف کنید.

5. چگونه کرنل بازیابی با چالش‌های رایج در روند بهبودی برخورد می‌کند؟
- مثال‌هایی از استراتژی‌ها یا تکنیک‌هایی که برای غلبه بر موانع معمول ارائه شده است، بیاورید.

6. اهمیت خودمراقبتی در طول سفر بهبودی چیست؟
- توضیح دهید که چگونه مراقبت از سلامت جسمی و روانی در این فرایند حیاتی است.

7. چه منابع حمایتی دیگری به جز کرنل بازیابی وجود دارد؟
- پیشنهادهایی برای خدمات یا گروه‌های حمایتی دیگر که می‌توانند مکمل این چارچوب باشند، ارائه دهید.

آرے واہ: چی خار پیداوار کرنے میں حس ہوا؟ جو چیز رہا کیا؟

(Aree wah: Chi kar paidaawar karnene meh hisa uha? Jo cheez raha kiya?)

تفسیر:

* **آرے واہ (Aré wah):** Stranger A
* **چی خار پیداوار کرنے میں (Chi kar paidaawar karnene meh):** What it felt like to trade
* **حس ہوا (Hisā uha):** felt
* **جو چیز رہا کیا؟ (Jo cheez raha kiya?):** What were you letting go of?

بھاں ب: چے ہوا کے اشیائی را کہ ہم نے ضرورت کے مطابق نہیں، کسی کو پیش کرنا؟

تفسیر:

* **بھاں ب (Bhan B):** "شما (B)"
* **چے ہوا (Cha hua):** "چه حسی داشت" (What felt like)
* **کے (ke):** "که" (that)
* **اشیائی را (ashya-i ra):** "اشیاء را" (the object)
* **جو (jo):** "که" (which)
* **ضرورت کے مطابق نہیں (zaroorat kay matlab na):** "نیاز کے مطابق نہیں" (not according to the need)
* **کسی کو (kisi ko):** "کسی کو" (someone)
* **پیش کرنا (peesh karna):** "پیشنچانا" (to offer)

د چیمے‌ای زندگے‌تون میں اب زمانه ہے کے اپنے زندگی میں معنویت لگانے واں چیز ہے جو آپ هلکے ہوئ یا تبادل کرنے

 # پہ چار سې پچھا خین: ډیپارتمنت ټریکن (RECOVERY KERNEL)

١. ځاهي کړهاں:

- اگه کو وې ډوری یا چالش ہں جو آپ کې لئې ډیپارتمند ہں، یقیناً پھر بھی ہر زمانې میں ہمیشې ټریکن اور حمایت کی جائې.
- خود کا ڈاکٹر یا مشاور سې ملکې، آپ کې لئې مناسب استراتژیوں اور منابع کو پیدا کر سکیں.

٢. ہمیشې یاد رکھیں:

- ہمیشې یاد رکھنا کې آپ ہمیشې ټریکن اور حمایت کی جائې، خاصاً زمانوں میں جو آپ کو ترس یا ناامیدی احساس کرایې.
- اپنی ڈیپارتمندگی کې بارې میں ہمیشې مثبت انداز رکھنې کی کوشش کریں اور یقین رکھیں کې بھبود ممکن ہں.

٣. ټریکن اور شبکه بنانا:

- ڈیپارتمند لوگوں کې ساتھ ارتباط برقرار کریں اور ہمیشې ټریکن کې لیې ایک قوی شبکه بنائیں.
- گروهوں، کلوبوں یا آنلاین کامیونیټیوں میں شامیل ہو جائې جو آپ کی شرایط سې مرتبط ہیں.

٤. خود کا مراقبت:

- اپن

نتیجې

من څا پروکسیر، دفاع، قاضی اور متهم هوم. لیکن د اُس دفاعی که ده ېتر ١٧ مورد دیگر دا حق دادی دیت و خواتین پنج کې غروں میں خانې کا ارادې کرتی ہں، ہمیشې ډرا ہں.

دقیقې ١٥	درونه‌ی جاری ېونده، یې خبلې کا ایک مهم قسم ہں کې پڑې اور پایدار ېو. یې پھر ېم کو یې سمجھانې میں مدد کرتا ہں کې چطور ېمیں اپنې ېدفاں کی طرف پیش رېنا چاېئے. **زمانې بندی کې مراحل:** 1. **تعریف هدف:** پېلې، آپ کا ېدف کیا ہں؟ یې ڈرگ یا یک فرآیند ہں؟ واضح ېونې پر وقت بچائې جاسکې. 2. **نقاط کوچک تقسیم کرنا:** بزرگ کاروں کو کوچک ترین قسم کا کار بندی کرتې ېوئې، انېا روشن اور قابل تحقق بناتې ہیں. 3. **زمانې تخصیص دینا:**

هر قدم کے لیے منطقی زمانے تخصیص دیں. جب بھی آپ کو شک ہو، کم شروع کریں اور وقت کے ساتھ ساتھ تنظیم کرتے ہوئے پیش رہیں. 4. ** **موانع کا پیش‌بینی:** آگے کیا ہو سکتا ہے؟ موانع کو پیش‌بینی کرتے ہوئے، استراتژیوں کو آماده کریں تاکے ان سے نہیں ڈرنا پڑے. 5. ** **پیروی اور تنظیم:** برنامه کے مطابق پیش رہنے کی کوشش کریں، لیکن انعطاف پذیر بقیار. جب ضروری ہو، زمانے میں ترمیم کرتے ہوئے رویکرد خود کو تنظیم	
# پاره‌ها (Parts) 1. **پایه‌های خنیک (Fundamentals):** - تعریف و درک مشکل: به طور واضح مشکل یا اعتیاد خود را شناسایی کنید. - انگیزه: دلایل شخصی خود را برای تغییر و بهبود بیان کنید. - حمایت: شبکه‌ای از افراد قابل اعتماد و حامی پیدا کنید. 2. **استراتژی‌های مقابله (Coping Strategies):** - مدیریت استرس: تکنیک‌های آرامش‌بخشی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن یا ورزش را بیاموزید. - اجتناب از محرک‌ها: محیط‌ها و شرایطی را که باعث وسوسه می‌شوند، شناسایی و دوری کنید. - جایگزین‌های سالم: فعالیت‌ها و سرگرمی‌های جدیدی را پیدا کنید که به جای اعتیاد، انرژی شما را مثبت هدایت کند. 3. **برنامه‌ریزی برای موفقیت (Planning for Success):** - اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت: اهدافی قابل دستیابی و انگیزشی تعیین کنید. - برنامه روزانه: یک برنامه منظم روزانه ایجاد	دافعی، قاضی، متهم‌پرستی، مدافع عامه، شاهد

کنید که شامل فعالیت‌های مفید، استراحت و زمان برای تفریح باشد. - نظارت بر پیشرفت: پیشرفت خود را ثبت و جشن بگیرید. 4. **مدیریت علائم ترک (Withdrawal Management):** - آگاهی از علائم: در مورد علائم جسمی و روانی ترک آگاه باشید. - کمک‌های پزشکی: در صورت نیاز، با یک متخصص بهداشت روان یا پزشک مشورت کنید. - حمایت همسالان: با افرادی که تجربه مشابهی دارند، ارتباط برقرار کنید. 5. **نگهداری از خود (Self-Care):** - تغذیه سالم: رژیم غذایی متعادل و مغذی را دنبال کنید. - خواب کافی: به اندازه کافی بخوابید تا بدن و ذهن شما بهبود یابد. - فعالیت بدنی منظم: ورزش منظم را در برنامه خود بگنجانید. 6. **پشتیبانی مداوم (Ongoing Support):** - گروه‌های حمایتی: به جلسات گروه‌های حمایتی محلی یا آنلاین مانند [findahelpline.com] مراجعه کنید.	
مرکزی موضوع: ریکواری # کرنل ریکاواری کرنل یک چارچوب جامعه‌ای برای تسهیل بازگرداندن به سلامت و بهبود است. این رویکرد بر حمایت از افراد تمرکز دارد که با اعتیاد دست و پنجه نرم می‌کنند، با هدف کمک به آنها برای دستیابی به ریکاوری پایدار. این کرنل شامل مجموعه‌ای از ابزارها، راهنمایی‌ها و منابع است که به افراد، خانواده‌ها و جامعه در درک	مسئولیت / نظام عدالت / آنچه را که شایسته‌ایم در مقابل آنچه دریافت می‌کنیم **ما چگونه با سیستم عدالت تعامل داریم؟** 1. **درک حقایق:** ابتدا باید واقعیت‌های زندگی خود را بپذیریم و بفهمیم که چه اتفاقی افتاده است. این شامل پذیرش اشتباهات، آسیب‌ها و تاثیراتی است که بر ما و دیگران گذاشته‌ایم. 2. **پذیری مسئولیت:** پذیرش مسئولیت به معنای قبول کردن نقش خود در وقایع گذشته است. این ممکن است دشوار باشد، اما گام مهمی در جهت بهبود و تغییر است. 3. **جبران خسارت:** تلاش برای جبران خساراتی که وارد کرده‌ایم، می‌تواند شامل عذرخواهی صادقانه، جبران مادی (اگر امکان‌پذیر باشد) و یا اقداماتی برای کمک به دیگران باشد. 4. **درخواست بخشش:** در برخی موارد، ممکن است از کسانی که آسیب دیده‌اند، درخواست بخشش کنیم. این روند می‌تواند دشوار باشد، اما می‌تواند به ما اجازه دهد تا

و مدیریت اعتیاد کمک می‌کند. این فرایند را با ایجاد یک شبکه حمایتی قوی و ترویج روش‌های سالم برای مقابله با چالش‌ها تسهیل می‌کند. هدف اصلی، توانمندسازی افراد برای غلبه بر اعتیاد و بازسازی زندگی خود است. این کار از طریق آموزش، ارتباطات باز و حمایت متقابل در گروه‌های حمایتی محقق می‌شود.	با احساس سبک‌تر قدم برداریم و روابط خود را ترمیم کنیم. 5. ** یادگیری و رشد:** از تجربیات خود درس بگیریم و از آنها برای تبدیل شدن به فردی بهتر استفاده کنیم. این ممکن است شامل تغییر رفتارها، بهبود مهارت‌های مقابله‌ای و یا پیگیری درمان باشد. **درک آنچه شایسته‌ایم و آنچه دریافت می‌کنیم:** 1. ** ارزش خود را بشناسید:** درک کنید که شما شایسته عشق، احترام، و فرصت‌های برابر هستید. این آگاهی به ما کمک می‌کند تا با عدالت و انصاف با خود و دیگران رفتار کنیم. 2. ** مبارزه با نابرابری:** اگر با بی‌عدالتی یا تبعیض مواجه شدید، از حقوق خود دفاع کنید. این ممکن است شامل صحبت کردن در مورد تجربه‌های خود، جستجوی حمایت از گروه‌های حمایتی، یا اقدامات جمعی برای ایجاد تغییر باشد. 3. ** حمایت متقابل:** به یاد داشته باشید که همه ما در جامعه با چالش‌ها و سختی‌هایی روبرو هست
در اینجا یک نسخهٔ ساده و حداقل از چارچوب «کرنل بازیابی» برای ترجمه به زبان پشتو ارائه شده است: # کرنل بازیابی: راهنمای جامعه برای تسهیل بازیابی ## مقدمه این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی از اعتیاد طراحی شده است. ما معتقدیم که حمایت و راهنمایی جامعه می‌تواند نقش حیاتی در روند بهبودی داشته باشد. ## مراحل کلیدی: 1. ** ارتباط برقرار کردن:** اولین گام، ایجاد یک ارتباط امن و بدون قضاوت با فرد در حال مبارزه با اعتیاد است. گوش دادن فعال و همدلی، پایه‌های این فرایند را تشکیل می‌دهند. 2. ** اهداف تعیین کردن:** به همراه فرد، اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت را مشخص کنید. این اهداف باید قابل دستیابی و واقع‌بینانه باشند تا انگیزه و امید را تقویت کنند. 3. ** منابع محلی را شناسایی کنید:** منابع	۳ - گروه کامل به مقیاس‌گذاری می‌رسد

	حمایتی موجود در جامعه خود را بیابید - گروه‌های پشتیبانی، مراکز مشاوره، یا سازمان‌های غیرانتفاعی که به افراد در روند بهبودی کمک می‌کنند. 4. ** برنامه‌ریزی برای موانع:** پیش‌بینی چالش‌ها و موانعی که ممکن است در مسیر بازیابی پیش بیایند، مهم است. راهبردهایی را برای مقابله با این موانع توسعه دهید و اطمینان حاصل کنید که فرد آماده برخورد با آنها است. 5. ** پشتیبانی مداوم:** به یاد داشته باشید که بازیابی یک فرایند مداوم است. حمایت خود را حفظ کنید، حتی در روزهای سخت. به فرد کمک کنید تا شبکه‌ای از حمایت را حفظ کند و مهارت‌هایی را بیاموزد که به او در مدیریت بهبودی طولانی‌مدت کمک می‌کند. ## نکات مهم: - ** حریم خصوصی:** حریم خصوصی و محرمانگی را حفظ کنید تا فرد احساس امنیت کند. - ** بدون قضاوت بودن:** بدون قضاوت و با احترام با او برخورد کنید. - ** از انگیزه‌بخشی:** قدرت مثبت استفاده کنید و بر نقاط قوت و دستاوردهای فرد تمرکز کنید. - ** درک انعطاف‌پذیری:** کنید که بازی

کدام افراد باید این نقش را بازی کنند؟	کلوپ/مواد نمایشی	نقش منا (پاستو) #
- کسانی که در روند بهبود خود قرار دارند و می‌خواهند دیگران را راهنمایی کنند. - متخصصان بهداشت روان، مشاوران یا کارکنان مراکز درمانی که به دنبال رویکردی حمایتی و جامعه‌محور برای کمک به بیماران خود هستند. - اعضای گروه‌های حمایتی یا جوامع که می‌خواهند دانش و منابع را در میان همتایان خود به اشتراک بگذارند.		من ایک محترف ترجمہ کا کارکر، جو ۱۵ سال سے سماجی پشتیونکی اور کمیت قائم کرنے والے محنوا کی ترجمہ میں مشورے دے رہا ہوں. میرا وظیفہ "ریکوری کیرل" نام کے ایک جامعہ ریکاری فریم ورک کا ترجمہ کرنا ہے،

- کسانی که تجربه شخصی در غلبه بر اعتیاد یا مشکلات مرتبط دارند و می‌توانند از دیدگاه خود برای کمک به دیگران استفاده کنند.		جس محکم اور قابل اعتماد طور پر پیش کیا جا سکتا ہے. میں نہ ایک نئی زبان میں ترجمہ کرنہ کہ لیہ ایک حرفھی رویکرد اتخاذ کیا ہے، جس میں: - طبیعی، شاعری پشتیونکی بکار لیا جاتا ہے جو ایک محلی سخنگو کا استعمال کرتا ہے. - گرم، مستقیم اور بدون قیود کی احساساتی رجیستر کا مطابقت ہوتا ہے. - اگر کوئی عبارت کلمه بکار لیا جاتا ہو تو، میں اسہ ثقافتی تعادل کا پیداوار کرتا ہو جو وہی معنا پیش کرتا ہے لیکن زبانی طور پر طبیعی تر ہوتا ہے. - من بحران یا اضطراری رقموں کو فقط تو شامل کرتا ہو جب کہ مُصدر میں ان کی موجودیت ہو. - قفل کیا گیا اصطلاحات (جیسہ "ریکوری کیرل"، "نالوکسون"، "COMT"، "DRD2"، "MTHFR"، " بلو پرینت") کو بطور کامل کپی کرتا ہو. - ستراکچر کو محفوظ رکھتا ہو: شمارہ دار قدم، بولہ، جدول، خالی لائن، [برکتس]. - اگر مُصدر میں
د شخص کہ قیاس میں چو اس داستان کا حامل ہے، اپنی بیشترین آسیبپذیری کو نیاز دیتا ہے.	د اُنہا خینگی لباسوں میں. کمی ڈور گئہ.	درون د اُمید اور امیدواری، وکیل مدافع شان ہی شخص دی که داکتران و نظام قضائی کہ درودندہ روں میں ہدایت اور حمایت دی. انها وکیل ہی ہیں جو دفاع کرنہ والہ شخص کی حقوق، کرمتی اور منصفانه معاملہ کا پیگیری کرتا ہے. وکیل مدافع، جس پر اعتماد ہوتا ہے، قاضی یا داکتر کہ ساتھ مذاکره کرتہ ہوئہ، اور اس کہ عورض اتهامات کو منصفانه پاسخ دیتہ ہوئہ، شخص کو اپنہ حقوں کی حفاظت اور انصاف

کسی که می‌تواند با خستگی واقعی اقتدار داشته باشد؛ این قاضی همه چیز را دیده است.	دھرتی شان سر می‌چی ہوا ہست، ہتھیار (کاپ یا کاغذی تاج) یا کچھ دوسرا. تنها مند طور پر میز رو بڑھاتے ہیں.	درون وبنہ‌گی کی دادرا، یی انسانی ہی جو پرمیت دی کاروں میں سی ہی اور بہت ضروری ہی. انھا ہی ہیں جو قضایا کا فیصلی کرتی ہیں، بھل میشی عدالت اور انصاف کی شکلی چھوجاتے ہیں. درون وبنہ‌گی کی دادرا کا موقف اپنی جامعہ میں ضروری ہی، کیونکی انھا: - عدالت کی تضمین کرتی ہیں**: یی اطمینان دیتی ہیں کی ہر فرد کو برائی اور بی طرفداری کا معاملی کیا جاتا ہی. - ** حمایت کرتی ہیں**: انھا اپنی قضایا کی طریقی سی لوگوں کو حمایت اور راھنمایی فراہم کرتی ہیں. - ** تغییر لائی تھی**: دادرا، خاص طور پر جنہوں نی اشتباھات کیا ہی یا مضطرب زمانوں میں فہم نہیں کیا، انہیں راہ نشان کرتی ہیں.
کسی که می‌تواند بی‌رحم باشد بدون اینکه بی‌ادب شود - دادستان در مورد پرونده اعتقاد راسخ دارد.	د اُتاری وخرک کی ساتھ ہی ہی، جو پچھلی ہفتی سی آپ کو ہدایات دیتا رہا ہیں اسی مدد کرتی ہوئی، آپ اسی بار بار دیکھتے رہتے ہیں، جب بھی آپ کی پاس وقت ہو	درون وخکونه‌ی رهایی (Recovery Kernel) ہی یک چارچوب جو کامیونیتی رهایی بخش دی کمک کرنه‌دای ہی. یی اپنی قوی ہونی کی ساتھ، افراد کو اندرونی سلامتی، اعتیاد، اور نفسی مشکلات کی لئی پورا حمایت فراہم کرتا ہی. چارچوب کی اصلی عناصر:** 1. ** اعتراف و پذیرش:** میشی یی یاد رکھنی کی ضرورت ہی کی اعتیاد ایک بیماری ہی اور اسی یک مشکل کی طور پر قبول کرنا پہلی قدم ہی. 2. ** پشتیبانی گروه:** میشی دوسری لوگوں کی ساتھ مشورت کرنا اور انکھوں کو اشتراک گذار کرنا مفید ہوتا ہی. 3. ** استراتیجی‌های مقابله:** یاد بگیرین که

چطھر ہمیش کا استعمال، تناں، اور نفسی تکنیکات کا استفاد کرنا کی طرف ملکٹ کرین. 4. ** **:پیروی و مسئولیت ہمیش اپن اقدامات اور پیشرفتوں پر نظارتی رکھن س پوری طرح بھبودی حاصل و سکی. 5. ** **:بازنگری و تنظیم زندگی میں پیش کرن والی تبدیلیوں کو قبول کرنا اور اپن استراتیجیوں کو ضرورت ک حوال س تنظیم کرنا.		
د وکیل عام مردم	دوس خبل میں ڈھونکھا ہ، تکراریا ٹیکر کا استعمال کرتا ہ. انیں اپن ناھار کی خوراک میں منظم طور پر ڈھونکا ہ.	د اُس ک خین کا پیرامید، و دفاعکر ک بار میں ہ جو آپ ک ساتھ ہ لیکن واضح طور پر نیں ہ
شهود	د کس د زمر د زندگی شان وکیل، اپن شهادت د ادا کرنه کا درخواست و سکدا ہ.	کسی جاں محبت واقعی اور خشم واقعی را در یک گفتار م زمانه کا استعمال کر سکیں.

داکتر: دفاع عامه مرکز طنزآمیز و رهایی‌بخش این نمایشنامه است. آن‌ها بد نیستند؛ بلکه سیستمی فرسوده هستند که حداقل کار را انجام می‌دهند. هر زمان که صحبت می‌کنند، به طور فنی چیزهای درست را می‌گویند در حالی که کاملاً معنی آن‌ها را نمی‌فهمند. انرژی اتاق می‌خواهد بر آن‌ها بخندد — اجازه دهید. و سپس اجازه دهید دردی که آن‌ها نمایندگی می‌کنند، بعد از آن فرود آید.

 # [4 دقیقه] د اولی: معرفی

د راں ک اس مرحله میں، آپ کو میش یاد رکھنا چائی ک ی ایک پڑ قدم ہ، جس (Recovery Kernel) "س آپ کی سفر شروع وتی ہ. اینجا م آپ کو "ریکویری کیرل کا معرفی کرن جا ری یں، جو ایک قوی چارچی ہ جو آپ کو خود را پر ل جان میں مدد کرتا ہ.

اس مرحله میں، آپ کا مقصد ی ہ ک:

1. ** آگاهی بهرهن: خود را با "ریکویری کیرل" اور اس ک فائد ک بار میں آگاه کریں.**
2. ** انعکاس کرنا: اپن ادراک، احساسات اور تجارب کو انعکاس دیں جو میش آپ کی سفر میں مدد کرت یں.**
3. ** برنامه بندی کرنا: ایک واضح برنامه بنائیں جو آپ کو خود را پر رن میں مدد کر.**
4. ** پیرامد کا انتخاب: مختلف پیرامد (مدد گروپ، مشاور، دکتر) ک بار میں جانیں اور اس بات پر فکر کریں ک کیا آپ ک لی مناسب ہ.**

یاد رکھن والا ی ہ ک ی پڑا قدم ہ، اور اس کا فائد اپن آپ کو بتر سمجھن میں و گا. پس، آگ ب

 # صحنه ۱: همه برخیزید

[حدود ۲ دقیقه]

در این بخش، شرکت‌کنندگان با انرژی و اشتیاق به استقبال می‌روند. آنها را تشویق کنید تا با صدای بلند و پرمعنا بگویند:

"من برای رهایی و بهبود آماده‌ام!"

این لحظه، آغاز سفر به سوی تغییر و تحول است. همه با هم قوی باشیم و قدم در مسیر بهبودی نهیم.

[د اونکټرۍ کا محکمې. میں مرکز میں ہوں. اتہام کار یک میز پر کاغذوں سے پُر ہے، منظمی کے ساتھ. عام دفاعی دیگر .میز پر ہے، ایک برگر کا اکنال میں، اپنے کیس کا فایل بنگا ہوا ہے. متہم قائم ہے]

دادگاہ حالا د چارې خامې لگئه. [متهم رو نگره] آپ کو — [کاغذ رو خواندې] خودی نادیده گرفتن مزمن. سپری کردن پتانسیل زیادې. کمک کا درخواست نکنا جب کمک در دست رس ہو. اور... [کاغذ رو دیکهه] سه اتهام کې ساتهه کې آپ چیزوں کو بې دلیلی معقول پندهیدې.

دفاع: یې چارجې هیں؟ (Yā chارجle hīne?)

من چاہان کا جواب دے؟ (Man chāhān kā jawāb de?)

[داور عام کا ہڈی چھپتے ہوئے، دھن میں بھر پڑا ہوا:]

دفتر وکیل مدافع: [زمزمه‌وار، با صدای بلند] بی‌گناه است. فقط «بی‌گناه» را بگویید. ما را از اینجا سریع‌تر بیرون می‌آورد.

من... من مطمئن نہیں. (Man... man maṭmīan nahī.)

در واقع یې ایک درخواست نہیں ہے.

قاضی محترم، موکل من به دلیل شرایط پیچیده، بی‌گناهی خود را اعلام می‌کند. [تنفس عمیق، بسته‌کردن ساندویچ]

[جستجو در پرونده، یافتن چیزی مفید نبود]

مردم آماده‌اند که نشان دهند این موضوع اصلاً پیچیده نبوده است.

— در حالے کہ وقفے کارتے کا بی‌تفاوتی مضر تر ہے از اتهامات

صحنه ۲: استراتیجی دفاعی [حدود ۲ دقیقه]

۱. شناخت و پذیرش:

زور نزنید و خودتان را در موقعیت فرد آسیب‌پذیر قرار دهید. درک کنید که آنها با چالش‌های خاص خود دست و پنجه نرم می‌کنند. بدون قضاوت، به احساسات و تجربیاتشان احترام بگذارید.

۲. ارتباط باز و صادقانه:

فضایی امن و محرمانه ایجاد کنید تا فرد بتواند آزادانه صحبت کند. سوالاتی بپرسید که به آنها کمک کند داستان خود را بیان کنند، بدون اینکه احساس گناه یا شرم کنند.

۳. گوش دادن فعال:

به دقت به آنچه می‌گویند، توجه کنید. سعی نکنید حرفشان را زود قطع کنید یا راه حل ارائه دهید. فقط با همدلی و درک، به آنها اجازه دهید که احساسات خود را بیان کنند.

۴. شناسایی نقاط قوت:

در طول گفتگو، به توانایی‌ها، استقامت و موفقیت‌های گذشته فرد توجه کنید. این کار به او کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را بازیابد و درک کند که قادر به غلبه بر چالش‌هایش است.

۵. برنامه‌ریزی مشترک:

با هم یک برنامه عملی برای مقابله با مشکلات فعلی طراحی کنید. این برنامه باید قابل دسترس، واقع‌بینانه و شامل گام‌های مشخص باشد.

۶. حمایت مداوم:

یادآوری کنید که شما در کنار آنها هستید و از آنها حمایت می‌کنید. به طور منظم با آنها تماس بگیرید، پیشرفتشان را پیگیری کنید و در صورت لزوم، کمک‌های اضافی ارائه دهید.

۷. ارجاع به منابع:

در صورت نیاز، فرد را به منابع حمایتی معتبر مانند گروه‌های خودیاری، مشاوران یا مراکز درمانی معرفی کنید.

[دادرس عام دفاع‌کننده‌ی متهم را کنار می‌کشد. مشورت خصوصی - با صدای بلند انجام می‌شود.]

دفتر وکیل عام: باشه، این چ کا کار کرین. آپ کم تر چارجوں پر اعتراف کریں، معاملہ کا پذیرا وں، ما غڑی وقت تک تموم و جائ گا.

دفاع: د چند اتهام کمتر ؟؟

دفتر وکیل مدافع: [تلفن رو چک می‌کند] هم. سهل‌گیری. دو سال تحت نظارت. تموم شد.

دو سال؟ لئه چی وژها؟

دفتردار عام: برا — [کمانه‌ی خزانه رو باز می‌کند، کاغذها را مرتب می‌کند] برا... ببین، همه‌شان به یک جاها می‌رسند، باش؟ سهولتی، خودتخریبی، ناکامی در رشد. اس اساساً اتهام یکسان است.

وې د چهه په چهه نه یې هېن. (Wai d chhē pē chhē nahī hēn.)

آیا داکټرای حقوق داری؟ (Ā yā dākṭarāy ḍahraks darī?)

Explanation:

* **آیا (Ā yā): Do you?**
* **داکټرای (Dākṭarāy): Law degree/Legal qualification**
* **حقوق (Ḍahrs): Law**
* **داری؟ (Darī?): Have you?**

منا ها ئ. (Manā hā'in.)

(Note: This is a direct and firm rejection expressed in Pashto, adhering to the specified localization approach and output rules.)

پروگسنی دفاع: پس منو باور کا کن. میں اس کار کو ۱۴ سال س کر ر ا وں. ی تمام یکسان ؟؟.

من چاہگا ک اس را پر پیش وں.

دردناک ہاں، بله ہاں (Dard-nāk hā'an, bal'ha ha'an)

د سیستم و څیز ک لپ طراحی شده که اپن ک لئ پردازش کرن والا و،

 # د چالش (The Trial)

د رویکرد:

1. ** معناشناسی طبیعی:** ترجمہ ای کہ بہ زبان پشتو کا صیقل و نعمت دار ہو، جیسہ کسی محلی سخنگو پھر بگھا ہو گا.
2. ** ثبات عاطفی:** حفظ کرنہ کہ لیہ گرم، مستقیم اور بدون قضاوت کہ ساتھ ہونہ والہ لحن کو محکم رکھنہ کی کوشش کریں.
3. ** معادل فرهنگی:** جب کوئی عبارت کلمه به کلمہ نہیں ہو، تو اس کا معادل فرهنگی پیدا کریں جو اپنی معنویات کو بھی رہا رکھہ لیکن زبان کو طبیعی بنایا گا.
4. **اصول ایمنی:** ضروری اصطلاحات کی کامل تعبیر کرنا ہے؛ ان کا نرم کرنا نہیں.

قاعدوالعملیات:

1. صرف متن ترجمہ کریں، کوئی برچمہ، مقدمہ، یادداشتیا، بدیل یا تعلیق نہیں.
2. مصدر میں موجود نہیں ہونہ والہ محتووا کا اضافہ نہ کریں.
3. بحران یا اضطراری رقم نہ شامل کریں، جیسہ کہ انها مصدر میں موجود نہیں ہیں.
4. قفل ہوئہ اصطلاحات کو صرف اپنہ شکل میں لکھیں؛ ان کا ترجمہ نہ کریں.
5. [براکت] تمام ساختار کو محفوظ رکھیں: شماره دار قدم، دندہ، جدول، خالی خطوط، میشہ وکیل ہونہ چاہیں.
6. اگہ زبان می

د وکیل اپوزیشن کا دوسرہ [حدود 3 دقیقه]

(یہ بخش شامل کرنہ میں ایک قوی اور منطقی حجت کی طرح بنایا گیا ہے، جو اتهام کا دفاع کرتا ہے. وکیل با استفاده از حقایق، شواهد اور منطق، سعی کرتا ہے کہ متهم کو عدالت دہنہ کا انصاف دیں.)

- شروع کرنا:
- " محکمه محترم، میں آج یہاں اپوزیشن کا وکیل ہونہ کا اعزت حاصل کرتا ہوں تا کہ میں آپ کو اس پر حال کا پورا تصویر پیش کروں کہ کیا واقعاً ہوا ہے."
- " اس پرپال کہ تحت، میں اپنہ مکلل کا دفاع کرنہ جا رہا ہوں، جو کہ ہمیشہ ایک پیچیدہ اور حساس موضوع ہے."

- شواهد اور منطق پیش کرنا:
- "آج میں میں اپنہ مکلل کہ خلاف پیداوار کہ طور پر براهین پیش کرنہ جا رہا ہوں. یہ براهین دو قسم کہ ہیں: شواهد اور منطق."
- " شواهد شامل ویدیو فائلات، صوتی رکورڈنگز، اور متخصص گهروں کہ شهادت نامہ ہیں جو اس واقعہ کو تأیید کرتہ ہیں کہ متهم نہ کوئی خطا نہیں کیا."
- " منطق، دوسرہ طرف، یہ سمجهائہ گا کہ اس پرپال کہ تحت، متهم کی اقدامات منطقی اور قانونان

[داوطلب/داوطلبه (The Prosecutor) وکیل فایل شان را به مرکز اتاق نزدیک کونبر.]

قاضی محترم - حقایق مورد مناقشه قرار ندارند. متهم منابع داشت. هشدارها را دریافت کرده بود. حداقل سه لحظه‌ای وجود داشت که مسیر پیش رو واضح بود. و در هر یک از این لحظات، او مسیری را انتخاب کرد که می‌دانست. نه به دلیل شرارت. زیرا مسیر آشنا منطقی به نظر می‌رسید، حتی اگر به جایی وحشتناک منجر شود.
آپ اینو انکار می‌کنید؟ (Āp inā ankār mi-kinid?)

Explanation:

*** آپ (Āp): You**

* اینو (inā): This
* انکار (ankār): Deny
* می‌کنید (mi-kinid): Do/are doing

دفتر وکیل: [قبل از صحبت کردن متهم] ما با چگونگی بیان آن مخالفت می‌کنیم، جناب قاضی. کلمه «انتخاب کرد» به معنای ضمنی دارد—

دادگیر: [داخل می‌آید] شاهدی دارم.

[شاهد خا په برځر می‌گیږ.]

قاضی سې وې چیز کا حوالې کریں جو آپ نے دکھایا ہے؟

شاهد: [مستقیماً به متهم، نه به دادگاه] من کسی را که دوستش داشتم، در مقابل چشمانم ناپدید دیدم. نه همه‌اش در یک لحظه. تدریجی. مثل نوری که یک لامپ در هر بار خاموش می‌شود. و هر بار که سعی کردم چیزی بگویم - کلمات را نداشتم. و تو گوش‌های لازم را نداشتی.

من می‌دانم. (Man midanam.)

دفترکار عمومی: [به دفاعی، کم] چیز نہ کہیں. چیز نہ کہیں.

من دے‌اندا: [وکیل به شاهد] می‌دانم.

د کسې وڅه که پرنامې نه دهر انداز ګیں، انڅاں سې ښت قوی شهادت میں آئے کہ اپنے پرانمائش سې محبت کرتے ہیں.

[2~ دقیقه] د ستون دفاع - چې کې ده

[یہ بخش تجربے کا یک لحظے ہے، جہاں افراد خود کو دفاع کرنے کا فرصے میں آپنے قریب اور محفوظ ہونے کا ادا کرتے ہیں. یہ ایک سکوت کی لحظے ہے، جہاں کلام نہیں بلکے اقدامات بھول جاتی ہیں.]

1. ** آپنے احساسات کو قبول کریں:** دفاع کرنے سے پہل نہیں ہو، بلکے یہ ایک فرصے ہے کہ خود کو قبول کریں اور آپنے احساسات کو بھی شامل کریں.

2. **سکوت کی قدرت:** گاهی سکوت بہت کچھ بہت کہیں سکتا ہے. اپنے قریب کو ایک لحظے دین، تاکے انها بھی خود کو بیان کریں اور ارتباط برقرار کریں.

3. **بدون قضاوت:** دفاع کرنے کا مقصد قضاوت یا انتقاد نہیں ہے، بلکے یہ ایک حمایتی فضای بنانا ہے جہاں افراد خود کو بیان کریں اور درک کریں.

دادرس محترم، دفاع می‌خواهد توجه شما را به این نکته جلب کند که — [کاغذها را ورق می‌زند] شرایط شیمیایی مغز موکل من در زمان وقوع انتخاب‌های ادعا شده به شدت آسیب دیده بود، که منجر به تضعیف قابل توجه عملکرد اجرایی او شد.

دفاع: اینکها کے نظر، یہ یک منو نہیں ہے، بلکے ہم ایک صحت اور امید کی طرح پر ارائه کرتے ہیں نام کا ایک (Recovery Kernel) "جو بہتر زندگي کے لیے ہدایات فراہم کرتا ہے. یہ "ریکوری کیرل فریم ورک ہے جو لوگوں کو انکشاف اور پورا ہونے کے لیے مدد کرتا ہے.

دفتر وکیل مدافع: [کاغذ را نگاه می‌کند] یہ ہاں، بله، یہ منو ہے. [اس را کنار می‌گذارد] ادعا می‌کند کے شرایط خاص موجود ہیں اور لطافت طلب می‌کهتے ہیں.

در این مورد خاص، چیست که شرایط تسکین‌دهنده را تشکیل می‌دهد؟ (Dōr-e in khās, chīst ke shart-e taskīn-dahande rā form konand?)

Explanation:

* "What extenuating circumstances?" is directly translated, preserving the formal tone.
* "در این مورد خاص" (Dōr-e in khās) means "in this specific case," reflecting the context of a judicial or evaluative situation.

* "چیست که" (Chīst ke) asks "what is it that," emphasizing inquiry into the nature of the circumstances.
* "شرایط تسکین‌دهنده" (Shart-e taskīn-dahande) means "mitigating factors," capturing the essence of what might lessen blame or severity.
* "را تشکیل می‌دهد" (Rā form konand) is a passive voice construction meaning "forms/constitutes," conveying that these circumstances contribute to the overall situation.

دفاع عام: متهمان، یا [به دفاعی که زبانش را می‌فهمند، زیر لب] کمک کنید.

دادرس: [ایستاده، دیگر منتظر نمایندگی نیست] احترام. من سیستمی عصبی را اداره می‌کردم که خود تغییرات داشتم که MTHFR و COMT هیچ‌گاه به من توضیح داده نشده بود. من در ژن‌های کمبودی ایجاد کرده بود که سعی داشتم با تنها چیزی که کار می‌کرد، آن را جبران کنم. من احمق نبودم. من شرور نبودم. من درمان ناکافی و بدون اطلاع کافی بودم و بر اساس اطلاعاتی که در اختیار داشتم تصمیمات گرفتم.

[سکوت. د قاضی نگاه ځوا اپنځ بالا. حتا نوں وکیل ڈھیر گیا ۔۔]

دفتر وکیل مدافع: [با تعجب واقعی] اون واقعاً خوب بود...

— در زمانځ دهی، خودت را نمایندگی کا کار کول — کځ کسی دوسرځ نځیں کرنځ والځ

د لوں کا انکار: [دو دقیقه]

زمرځ ۱:
- اپنځ افکار اور احساسات کځ بارځ میں صادق بنین. انکاری کځ پچھلځ لایه کو طمانع نځیں کریں.
- بگو: "میں آج اپنځ تجربوں اور احساسات کځ بارځ میں صحبت کرنا چاځتا ځوں. میری زندگی میں درد و ناامیدی کی بځت چیزوں کو چاڑا ځوا ۔۔، اور میں آج یځ سمجھنځ کا پکار کر رځا ځوں کځ میرا سلامتی اور خوشحالی اپنی خودی دستوں میں ۔۔."

زمرځ ۲:
- انکاری کځ ذریعځ سځ بھگوا نځیں ځون. یځ آپ کا حق ۔۔ کځ اپنځ تجربوں کو اشتراک کریں اور پورا قوت سځ سمجھنځ کی کوشش کریں.
- بگو: "میں انکاری کا استعمال نځیں کرتا/کرتی، بلکځ میرا مقصد ۔۔ کځ میری چالشوں اور موفقیتوں کځ بارځ میں صادقانه صحبت کریں. یځ میری سفر کا حصځ ۔۔ اور میں آج یځ سمجھنځ کا پکار کر رځا/رځی ځوں کځ میرا علاج اور بهبود منځیں ځی ۔۔."

زمرځ ۳:
- یاد رکھین کځ انکاری یک طبیعی واکنش ۔۔، لیکن آپ کا مق

دادرس: [جنبی، نه تهاجمی] قول اته د افغان څکي شده. لکین مردم خوستند کځ اپنځ دسترس وځ معلوماتی ځی موجود تځ، مردم تلاش کرنځ والځ تهځ کځ وځ اپنی دسترسی میں ځوځ اسی حال، لحظات ځی جنځاں انتخاب کیا گیا کځ ان چیزوں کو نځیں جسا ځو کځ یځ پیدا ځونځ کی کوشش کی گئی.

دفاع: [توقف] بله.

چرا؟ (Chahā?)

(Note: This is the direct and natural Pashto translation for "Why?")

دفاع: زیرو کځ لیځ معلومات کو جاننا، ایک اعتراف تها کځ میں اس کی ضرورت سځ واقف ځوں. اور اس کی ضرورت سځ واقف ځونا، یځ اعتراف تها کځ میری کردار میں کوئی فائدځ نځیں تها. اور اس اعتراف سځ، میرا این کار کرنا ضروری تها...

درود! من یک مترجم حرفه‌ای هستم و با خوشحالی متن مورد نظر شما را به زبان پشتو ترجمه می‌کنم.

متن اصلی: "Meant what?"

"ترجمه به پشتو: "یعنی چی؟

داوطلب: نوکې د چرګ کهولهخې. جا کې ترسناک ته ؤ.

قاضی محترم، ہم دادستانی کا قیام کامل ہے۔ ما مجازات طلب نہیں ہیں، بلکہ انکار سہ آگاهی میں درخواست کرتہ ہیں. یہی تمام خواسته ہے.

اعتراف نہیں مجازات ہے، لیکن اس کا معاشرہ آسانی نہیں ہے

بخش سوم: فیصله [4 دقیقه]

در این مرحله، ما به بررسی و تحلیل سفر به سوی بهبود می‌پردازیم. این بخش شامل درک چالش‌ها، موفقیت‌ها، و درس‌هایی است که از این مسیر آموخته‌ایم. با نگاهی عمیق به تجربیات خود، شما را قادر می‌سازد تا نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنید، و راهبردهای مؤثری برای ادامه روند بهبود اتخاذ نمایید.

ما با بررسی عوامل کلیدی که در روند بهبودی نقش داشته‌اند، شروع می‌کنیم. این شامل حمایت اجتماعی، دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی، و استراتژی‌های مقابله‌ای سالم است. سپس، به بررسی موانع و چالش‌هایی می‌پردازیم که ممکن است در مسیر بهبود با آن مواجه شوید، و راهکارهایی برای غلبه بر آنها ارائه می‌دهیم.

در این بخش، شما را تشویق می‌کنیم تا:
- تجربیات خود را بازگو کنید و از آنها درس بگیرید.
- اهداف واقع‌بینانه و قابل دستیابی تعیین نمایید.
- شبکه حمایتی خود را تقویت کنید.
- از منابع در دسترس به بهترین نحو استفاده کنید.

یادآوری می‌کنیم که روند بهبود یک سفر مداوم است، و این بخش تنها آغازگر گام‌های بعدی در مسیر سلامت و شفا می‌باشد. با پذیرش چالش‌ها و یادگیری از تجربیات، شما قدرت تغییر را در دست می‌گیرید و به سوی آینده‌ای روشن‌تر گام برمی‌دارید.

صحنه ۶: تصمیم‌گیری [حدود ۳ دقیقه]

مرحله ۱: درک وضعیت فعلی خودتان و احساسات‌تان. به خودتان زمان بدهید تا در مورد آنچه اتفاق افتاده است، فکر کنید و چگونگی تأثیر آن بر شما را درک کنید.

مرحله ۲: تصمیم بگیرید که آیا آماده هستید تا گام بعدی را در مسیر بهبودی بردارید یا نیاز به حمایت بیشتر دارید. این یک تصمیم شخصی و مهم است.

مرحله ۳: اگر احساس می‌کنید آماده نیستید، از کمک درخواست کنید. با یک دوست قابل اعتماد، عضو خانواده، یا یک متخصص صحبت کنید. آنها می‌توانند شما را در یافتن راه‌حل‌های مناسب و حمایت لازم یاری کنند.

مرحله ۴: اگر تصمیم به حرکت به جلو گرفتید، یک برنامه عملی برای بهبودی خود تنظیم کنید. اهداف کوچک و قابل دستیابی تعیین کنید و گام‌های مشخصی را برای رسیدن به آنها بردارید.

مرحله ۵: از خودتان مراقبت کنید. به نیازهای جسمی و روحی خود توجه داشته باشید. استراحت کافی، تغذیه سالم، و فعالیت‌های آرامش‌بخش را در برنامه خود بگنجانید.

مرحله ۶: به یاد داشته باشید که بهبودی یک فرآیند مداوم است. روزهای سخت پیش رو

خواهید داشت، اما با حمایت مناسب و تعهد به خودتان، می‌توانید بر چالش‌ها غلبه کنید و زندگی سالم‌تری را تجربه کنید.

[دادر (دا) تمام حاضران را نگاه می‌کند. کلاهش را برمی‌دارد - نمادی از جدی بودن.]

من این کار را مدتها انجام دادیم. [به وکیل مدافع] تو... من از تو دفاع بهتری دیده‌ام. حتی از کسانی که منابع کمتری داشتند، دفاع قابل توجهی دیدم.

دفتر وکیل مدافع: [زخمی] من بهترین کاری را که می‌توانستم انجام دادم.

قاضی: اتها کې نظام نه کیا اجازه دیا ؟، اس سې مختلف ؟؟؟ [پروکٹور کو] آپ نې ایک عادلانې حال پر کړا؟ [شاهد کو] آپ نې حقیقت بهي گواړی دی؟ یې ان اتاق میں سخت ترین کار ؟؟؟ [متهم کو] آپ نې اپنې لیې دفاع کیا جب کې آپ کی دفاع نې آپ کو رها دیا؟ یې نوٹ کیا گیا ؟؟؟

درونده چیست؟ (Dronde chist?)

Explanation:

This directly translates the question "What's the verdict?" while sounding natural and idiomatic in Pashto.

Please note that this is a formal inquiry and does not imply any specific context or judgment.

د اُور دا چارې: کې تو ایک نظام کا حصې تھا جو آپ کی خاص بیولوژی کو پورا طور پر حساب نېیں کرتا، اس کې معلومات کې اساس پر کام کرتا، جو آپ کې پاس تھا، منطقی فیصلوں نې کیا جو ضرر کا علاقې رکھا، بشمول آپ سې بھی. د اُور دا چارې ؟؟: حسابدار. شکست نخوا کې لیې گناوار نې ؟؟وآ. حسابدار جو آگې چی ؟وں گا.

دفاع: یا نېیں، اس کا فیصله واقعی ؟؟؟

در این دادگاه است.

دفتردار عام: [با احساس واقعی تکان خوردن، علی‌رغم خودش] هه! [ساندویچ را تمام کرد] این واقعاً خوب بود.

- مسئولیت بی‌قید و شرط - حکمی که سیستم واقعی تقریباً هرگز ارائه نمی‌کند

سېر ۷: بعد از دادرسی [حدود ۱ دقیقه] #

- تنفس عمیق بکشید:** داکتر یا مشاور کا ساتھ آرام باشید اور اپنی تنفس رو منظم بنیں. یې ؟؟ لحظې پر اپنې احساسات کو قبول کرنا اور کنترل کرنا مهم ؟؟.

- حقیقت رو بیان کنید:** اگه دادرسی میں کوئی سوال یا نگرانی ؟و، اپنی احساسات اور افکار رو صادقانه اشتراک کنید. یې آسان نېیں ؟؟، لیکن اپنې شفا کې لیې ضروری ؟؟.

- پشتیبانی طلب کنید:** یاد رکھیں کې آپ تنها نېیں ؟یں. دوستان، خانواده، یا ایک حمایت گروه سې بھیگھنې کی اجازه لئې. یې آپ کو قوت و امید دیں گا.

- برنامه ریزی کیا کریں:** اپنې شفا اور پېلې کې قدموں کې لیې ایک استراتژی بنائیں. شامل ؟و سکتې ؟یں: روانچین درمان، گروه درک، یا شخصی فعالیتوں کا انتخاب.

- خود کو وقت دیں:** شفا ایک پهرې کا سفر ؟؟. خود کو زمانا دیں اور هر قدم میں پیشرفت کو قدردانی کریں.

دادگاه د چارې کا تختی. متهم اور عامه ی دفاع تنها ؟یں کچھ لحظې کې لیې.

پښه وې چې ؟؟، میں نې آپ کا فایل پھر ڈارآ ؟؟؟ شب کو پھر اسې پھر لئیاې

دافعی: [شگفت‌زده] تو کردی؟
دفاع عمومی: [دفاعی] من در نهایت پرونده‌های همه را مطالعه می‌کنم.
ما فکر کُل؟ (Mā fikr kūl?)

Explanation:

**
* **ما (mā): What**
* **فکر (fikr): Thought**
* **کُل (kūl): You (informal, singular)**

This translation captures the direct and non-judgmental tone of the original question while being natural in Pashto.

دادرس عام: [دلو□ی لګا، واقعي □] من فکر کیا — تو قوی تر از اون چیزی که بیرون پیداست، مشکل دارا □و. اور تو هنوز هم اینجا □ستی. [ساعت رو چک کرتا □□] میں دو ساعتی گھر کا موعد دارم. لیکن — بله. تو هنوز هم اینجا □ی.

— د کول کوچکترین شناخت از پیام‌رسان ناقص‌ترین

[صحنه]

در اینجا چند سؤال خلاصه‌ای برای بررسی و درک بهتر چارچوب "کرنل بازیابی" ارائه شده است:

1. **هدف اصلی کرنل بازیابی چیست؟
- توضیح دهید که چگونه این چارچوب به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد کمک می‌کند.

2. **اجزای اصلی کرنل بازیابی شامل چه مواردی است؟
- فهرستی از مراحل یا عناصر کلیدی ارائه دهید که یک جلسه بازیابی را تشکیل می‌دهند.

3. **نقش جامعه در این فرایند چگونه است؟
- بررسی کنید که چگونه حمایت و مشارکت جامعه می‌تواند به موفقیت بهبودی کمک کند.

4. **چه ابزارهایی برای ارزیابی پیشرفت فرد در طول مسیر بهبودی وجود دارد؟
- روش‌ها یا ابزارهایی را که برای نظارت بر پیشرفت و تنظیم اهداف توصیف کنید.

5. **چگونه کرنل بازیابی با چالش‌های رایج در روند بهبودی برخورد می‌کند؟
- مثال‌هایی از استراتژی‌ها یا تکنیک‌هایی که برای غلبه بر موانع احتمالی استفاده می‌شود، ارائه دهید.

6. **اهمیت خودمراقبتی در طول این سفر چیست؟
- توضیح دهید که چگونه مراقبت از سلامت جسمی و روانی در بهبودی نقش دارد.

7. **چه منابع حمایتی اضافی برای افراد درگیر در بهبودی وجود دارد؟
- اشاره به گروه‌های حمایتی، خط‌های کمک، یا خدمات مشاوره‌ای که می‌توانند مفید باشند.

• متهم: چ□ا □وا ک□ وکیل عام کو بدل کرنا؟ خودت دفاع کرنا؟ اون نتیج□ حاصل کرنا؟
در این نقش کمدی با درد واقعی، من چیزهای زیادی در مورد آنچه که شخصیت «دفاع عمومی» نمایندگی می‌کند، کشف کردم:

- **حمایت و دفاع:** دفاع عمومی نمادی از حمایت از افرادی است که ممکن است به دلیل شرایط اجتماعی، اقتصادی یا قانونی آسیب‌پذیر باشند. این نقش شامل ایستادگی در برابر نابرابری‌ها و مبارزه برای حقوق افراد است.

- **همدلی و درک:** شخصیت دفاع عمومی باید با همدلی و درک با دیگران ارتباط برقرار کند. او باید بتواند با کسانی که در شرایط دشوار قرار دارند، همذات‌پنداری کند و به نگرانی‌ها و مشکلات آنها گوش دهد.

- **طنز و هوش:** اگرچه این یک نقش جدی است، اما طنز و هوش می‌توانند ابزارهای قدرتمندی برای ایجاد تغییر باشند. دفاع عمومی ممکن است از طنز برای شکستن دیوارهای مقاومت و ارائه دیدگاه‌های جدید استفاده کند.

- **آگاهی‌بخشی و آموزش:** این شخصیت می‌تواند به افزایش آگاهی در مورد مسائل مختلف کمک کند. او می‌تواند با ارائه اطلاعات و آموزش، به دیگران کمک کند تا درک بهتری از حقوق خود و چگونگی دفاع از آن داشته باشند.

- **امید و توانمندسازی:** در قلب این نقش، امید و توانمندسازی وجود دارد. دفاع عمومی باید الهام‌بخش دیگران باشد تا صدای خود را پیدا کنند و برای تغییر مبارزه کنند.

• ڈاپا (پروکورر): چی کہ حوالہ سہ ہوا کہ بدون قضاوت مورد را بسازن، بدون اپنہ اخلاقی اتهامات کہ بھیجہ آرگومان پیش کرن؟

• شاهد: شهادت دادن چقدر هزینه داشت؟ اون چطور حس می‌کرد که آن چیزها را به صورت مستقیم به کسی بگویید؟

• د قاضی: اون تصمیم را اعلام کرنا چی ہوا؟ آیا اس سہ آپ کا دل راضی ہو؟

(Da Qāzi: Un tarkīl rā iqrānā chī? Āy sē as say āp kā dil rāzī hūe?)

د چھه کپ: ہیں کہ اپنہ پاس عام مدافع دہی ہو — کسی جہاں قیام کرنا ہوں تہ ہمیشہ آپ کہ ساتھ نہیں ہوئا؟ اس کا تجربہ کیا تھا؟

پہ چې پہ چارې: ځینګی کا هسته (RECOVERY KERNEL)

۱. ځینګی کا شناخت:

پښتو میں، ځینګی کا معنای ده "بېر آوټی" یا "حالتی کا تحول". یې ایک فرآیند ده جو انسنوں کو اعتیاد اور دیګر چالشات کې چنګ سې بچاؤتا ده اور انېیں صحت، خوشی اور امید کی طرف لې جاتا ده.

۲. خود ځینګی کا قیاس:

اپنې آپ کو ډر یا ناکامی کا شکار ناهیں ماننا چاېئ. ځینګی یې سمجهنا ده کې زندګی میں ترمیم اور تحول ممکن ده. یې ایک سفر ده جو وقت لې ګا، لیکن پڑهنې اور رشد کا فرصې بهی ده.

۳. هدف تعیین کرنا:

اپنې لیې ایک واضح هدف قائم کریں. یې اپنی زندګی میں بدلاوٹ لانا، اعتیاد سې بچانا، یا ایک نوېی زندګی شروع کرنا ېو سکتا ده. هدف تکنیک کا یک قوی محرک ده اور آپ کو پیش رېنا میں مدد کرتا ده.

۴. حمایت ګروپ پیدا کرنا:

یک حمایت ګروپ یا دوستانوں کی طاقت سې بېت قوی ېوتی ده. ان لوګوں کې ساتھ جو مشابه تجربتوں نې ګزرایا ده، آپ کو فهم آئ،

درون خطه ی احیاء:

عزیزم،

زېر دل و بدون قضاوت، می‌خواهم یې بهنڈا کې تو ایک انسان ېستی، اور تیری صحت اور خوشحالی مهم ده. یې نامه تو یې ده کې ېمیں یې ساتھ مریا براې کرین کې تو ایک قوی اور پایدار زندګی بسازی.

قدم ېلې پې:

1. خودت کو قبول کریں: یې ایک اېم قدم ده. خودت کو پورا قبول کرنا، بېت چیزوں کا مواجهې کرنا اور ان کې ساتھ مریا براې پیدا کرنا، یې سب ده تیری قدرتی میں.
2. هدف بنائیں: اپنې آئندې کا ایک واضح تصویر

بنائیں. کیا تو اپنی زندگی میں کیا تغییر لانا چاہی؟ کیا تو کوئی خاص اهداف یا آرزوات ہیں جو تمہیں پورا کرنا ہے؟

3. حمایت پیدا کریں: یہ نہیں ضروری ہے کہ تو تمام وقت خودت کا ساتھ رہی، لیکن ایک معتمد شبکه بنانا مفید ہے. دوستان، خانواده، یا ایک حمایتی گروه سے بہت کمک مایل ہو سکی.

4. استراتژی بنائیں: اپنے هدفوں کے حصول کے لیے ایک طرح بنائیں. کوچک قدموں سے شروع کریں اور پڑکنے کی طرف پیش ہو جائیں.

5. چالشات کا سامنے کرنا: زندگی میں موانع و چالشات اجتناب

داکتې وې څه په چیز کې څینې والې، اونې ا سې پاسخ یې ان آئې. اس کې کې نې والې کلمات شاید آنکهی ہوں.

دقیقې ۱۵	درونه‌ی کارکردنې کی مدت 1. تهیه‌ی فضا**: ۵ دقیقه** 2. ** معرفی و تعارف**: ۲ دقیقه 3. ** بررسی نیازها و انتظارات**: ۳ دقیقه 4. ** تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت**: ۴ دقیقه 5. ** برنامه‌ریزی اقدامات بعدی**: ۳ دقیقه 6. **:** جمع‌بندی و بازخورد ۲ دقیقه **جملې ی کلیدی**: - " من برای کمک اینجا هستم، بدون قضاوت." - "شما کنترل کامل برنامه‌ی بهبودی رو دارید." - " هر گونه کمکی که نیاز داشته باشید، از من بپرسید." **توجه**: - زمان واقعی ممکن است بر اساس شرایط و نیازهای

فردی متفاوت باشد. - این جلسه باید در فضایی امن و حریم‌دار برگزار شود.	
# پاره‌ها (Parts) 1. **پایه‌های خنیک (Fundamentals):** - تعریف و درک مشکل: به طور واضح مشکل یا اعتیاد خود را شناسایی کنید. - انگیزه: دلایل شخصی خود را برای تغییر و بهبود بیان کنید. - حمایت: شبکه‌ای از افراد قابل اعتماد و حامی پیدا کنید. 2. **استراتژی‌های مقابله (Coping Strategies):** - مدیریت استرس: تکنیک‌های آرامش‌بخشی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن یا ورزش را بیاموزید. - اجتناب از محرک‌ها: محیط‌ها و شرایطی را که به اعتیاد شما کمک می‌کند، شناسایی و دوری کنید. - جایگزین‌های سالم: فعالیت‌ها و سرگرمی‌های جدیدی را پیدا کنید که جای خالی اعتیاد را پر کند. 3. **برنامه‌ریزی برای بهبود (Recovery Planning):** - اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت: اهدافی قابل دستیابی و واقع‌بینانه تعیین کنید. - گام‌های عملی: برنامه‌ای مرحله‌به‌مرحله برای رسیدن به اهداف خود ایجاد کنید. - نظارت و ارزیابی: پیشرفت خود را ردیابی و در صورت لزوم، استراتژی‌ها را تنظیم کنید. 4. **مدیریت علائم ترک (Withdrawal Management):** - آگاهی از علائم: در مورد علائم جسمی و روانی ترک اطلاعات کسب کنید. - کمک‌های پزشکی: در صورت نیاز به کمک‌های دارویی، با متخصصان بهداشت روان مشورت کنید.	نویسنده، محتوای (صدا شده)، کارمند پست (روایتگر/میزبان) - ۳

حمایت در طول روند: از - گروه‌های حمایتی یا درمانگرها کمک بگیرید تا شما را در این دوره هدایت کنند. 5. **نگهداری از خود (Self-Care):** - تغذیه سالم: رژیم غذایی متعادل و مغذی را دنبال کنید. - خواب کافی: برنامه‌ای منظم برای خواب داشته باشید. - فعالیت بدنی منظم: ورزش یا تمرینات فیزیکی را در برنامه روزانه خود بگنجانید. 6. **اجتناب از نوسانات (Avoiding Relapse):** - آگاهی از محرک‌ها: شرایط و رفت	
مرکزی موضوع: په چاره # و انکشاف شخصی این فریم ورک جامعه‌ی انکشاف و حمایت، "ریکری کیرنل" (Recovery Kernel) نام د، یک رویکرد جامع برای کمک به افراد در مسیر انکشاف و بهبود است. ا ا بر اساس ایجاد یک محیط امن، حمایتی و غیر قضاوتی متمرکز که افراد می‌توانند در آن به کشف خود، مقابله با چالش‌ها و دستیابی به اهداف شخصی شان بپردازند. ریکری کیرنل شامل مجموعه‌ای از ابزارها، تکنیک‌ها اور راهنمایی‌هاست که به افراد کمک می‌کند تا: 1. **خودآگاهی** پیدا کنند: شناختن قوت‌ها، ضعف‌ها، ارزش‌ها و اهداف شخصی. 2. **اهداف قابل دستیابی** تعیین کنند: برنامه‌ریزی برای گام‌های کوچک و قابل مدیریت به سوی انکشاف. 3. ****مهارت‌های مقابله‌ای** بیاموزند: روش‌هایی برای مدیریت استرس، اضطراب	درونکي کا واقعي پديده/ واي کي مواد د اثر د برا واداشتي کي خداحافظي کي ن يں گويي

	و چالش‌های زندگی روزمره. 4. ** پیدا حمایت اجتماعی** کنند: ارتباط با دیگران و ایجاد شبکه‌ای از حمایت‌کنندگان. 5. ** مسئولیت شخصی** بپذیرند: درک اینکه انکشاف و بهبود یک سفر فردی است که نیاز به تعهد و تلاش دارد. هدف نهایی ریکری کیرنل توانمندسازی افراد برای دستیابی به انکشاف پایدار، بهبود سلامت روانی و ایجاد زندگی‌ای معنی‌دار و رضایت‌بخش است.
گروه کامل به مقیاس‌گذاری می‌رسد - ۳	در اینجا یک نسخهٔ ساده و حداقل از چارچوب «کرنل بازیابی» برای ترجمه به زبان پشتو ارائه شده است: # کرنل بازیابی: راهنمای جامعه برای تسهیل بازیابی ## مقدمه این چارچوب برای کمک به افراد در مسیر بازیابی از اعتیاد طراحی شده است. ما معتقدیم که بازیابی یک سفر شخصی و جمعی است، و این ابزار برای هدایت و حمایت از هر دو جنبه آن ایجاد شده است. ## مراحل کلیدی 1. ** اعتراف و پذیرش:** اولین قدم، تشخیص وجود یک مشکل و تمایل به تغییر است. این می‌تواند ترسناک باشد، اما پذیرفتن کمک اولین گام مهم است. 2. ** یافتن حمایت:** ارتباط با دیگران که درک می‌کنند و مراقبت می‌کنند، حیاتی است. گروه‌های حمایتی، دوستان قابل اعتماد، یا مشاوران حرفه‌ای می‌توانند منابع ارزشمندی باشند. 3. ** تعیین اهداف:** اهداف مشخص و قابل دستیابی تعیین کنید. این اهداف می‌تواند شامل

	زمان‌بندی جلسات، کاهش مصرف مواد، یا یادگیری مهارت‌های جدید برای مدیریت استرس باشد. 4. ** استراتژی‌های مقابله:** تکنیک‌هایی را بیاموزید که به شما در مقابله با اشتیاق و مدیریت علائم ترک کمک می‌کند. این ممکن است شامل تمرینات تنفس، مدیتیشن، یا فعالیت‌های سرگرم‌کننده باشد. 5. **پیگیری پیشرفت:** به طور منظم پیشرفت خود را ثبت و جشن بگیرید. این می‌تواند انگیزه شما را تقویت کند و به شما کمک کند تا در مسیر درست باقی بمانید. ## نکات مهم: - بازیابی یک فرایند مداوم است؛ پس صبور باشید و با خودتان مهربان باشید. - از منابع موجود در جامعه خود استفاده کنید، مانند مراکز مشاوره یا گروه‌های کمک به همتا. - اگر احساس کردید که نیاز به کمک حرفه‌ای دارید، از آن استقبال کنید. درمانگران و متخصصان سلامت روان می‌توانند راهنمایی ارزشمند ارائه دهند. یادآوری: این چارچوب یک راهنما است و باید با توجه به نیازهای منحصر به فرد

کدام افراد باید این نقش را بازی کنند؟	کلوپ/مکنات نمایشی	نقش منا (پاستو) #
- کسانی که در روند بهبود خود قرار دارند و می‌خواهند دیگران را راهنمایی کنند. - متخصصان بهداشت روان، مشاوران یا کارکنان مراکز درمان اعتیاد. - اعضای جامعه که تجربه شخصی با اعتیاد یا بهبودی داشته‌اند. - افرادی که علاقه‌مند به کمک به دیگران و ایجاد تغییر مثبت در زندگی آنها هستند.		من ایک محترف ترجمہ کا کارکر، جسہ ۱۵ سال سہ سماجی اور کاهش یافتہ محتوا کی ترجمہ کرنہ میں تجربہ ہے، خاص طور پر ہمیشہ ریکوررری اور ممانعہ محتوای ترجمہ میں. میرا قیام ہے کہ مین "ریکورکی کیرل" (یک جامعه ریکوررری

فیسلیتی فریم ورک) کو پاشتو میں محکم اور طبیعی طور پر ترجمہ کنا، جسہ ایک فلوت نجی زبان بھاسٹ کہ طور پر بیان کیا جا سکہ.

میں نئہ معیاروں کو درج کرتا ہوں:

- طبیعی و قابل فہم زبان:** میرا مقصد ایک آنچھی پاشتو صحب کہ لیہ محتوا کو قابل فہم اور طبیعی طور پر ارائہ کرتا ہو.
- عاطفی رجی:** ** مین گرم، مستقیم، بدون قضاوت، اور مددگاری کہ ساتھ ترجمہ کرتا ہوں.
- ثقافی بدلہ:** جب ** کوئی عبارت کلمہ بھار کہ طور پر نامطلوب ہو، میں اس کا معادل پاشتو میں پیدا کرتا ہوں جو وہی معنا رکھتا ہو لیکن زبان بھاسٹ طبیعی ہوتہ ہوئہ.
- ایمنی اور بالینسی ترمینات:** میں ضروری ایمنی اور بالینسی اصطلاحات کو پورا طور پر ترجمہ کرتا ہوں، ان کا نرم کرنا نہیں ہوگا.

میں کچھ غیر قابل مذاکرہ قاعدوں کا کرتا ہو پ

دوسہ لارہ، یہ نقش بھی اپنی حصہ دیتا ہو، جس کہ لیہ کسی کی حقیقی حضور ضروری ہو.

درود!

من یہ نامہ لکھتہ ہوں تا کہ اپنہ قریب اور محفوظات کہ لیہ ایک قیمتی پیام پیش کرم. زندگی میں ہر کس کا سفر منحصر فی خودہ ہوتا ہو، اور ہم سب کو یہ یاد رہیتی ہو کہ ہمیں اپنہ صحت اور خوشحالی کا خیال رکھنا چاہیہ.

اگر آپ کسی ناکامیا، درد یا رواني چالش سہ جگہ لئہ رہ ہیں، یاد رکھنایا کہ آپ تنها نہیں ہیں. یہ ایک مشترک سفر ہو، اور میں اپنہ تجربہ اور دانش کو آپ سہ شریک بنانہ کہ

نویسندهی این چارچوب حمایتی جامعهی بازیابی، با تجربهی ۱۵ ساله در ترجمهی محتوای حمایت از سلامت روان و کاهش آسیب، به تخصص خود در محلیسازی «کرنل بازیابی» را به کار گرفته است. رویکرد او تولید متن پشتو طبیعی، عامیانه و مؤثر است که با زبان و فرهنگ بومی همخوانی دارد.

او با رعایت قوانین خروجی غیرقابل مذاکره، مطمئن

می‌شود که ترجمه نه تنها دقیق و ایمن است، بلکه احساسات و مقاصد اصلی متن منبع را نیز منتقل می‌کند.	لیے اینساں ہوں. ایک قوی اور پایدار زندگی بنانے کے لیے، یہ چند نئی استراتژی ہیں جو آپ کی مدد کر سکیں گے: 1. ** خود کو قبول کریں:** اپنے احساسات اور افکار کو بے قید اور شرط قبول کریں۔ خود را بے کسی شکلی یا اندازہ میں تعریف نکن. 2. ** حمایت کا شبکہ بنائیں:** قابل اعتماد دوستان اور خانوادہ کے ساتھ ارتباط رکھیں جو آپ کو سمجھتے ہیں اور آپ کی مدد کر سکتے ہیں. 3. ** ** خود مراقبتی پر تمرکز کریں:** کافی خواب، صحیح غذا، اور روتین کا اعتنا کریں. یہ اپنے جسم اور ذہن کو قوی رکھنے میں مدد کرتے ہ	
# پہ چے پہ چارہ یی: خینے کا کرنل (Recovery Kernel) **مقدمہ:** زوی د هر نوع خید یا اعتیاد، خینے کا سفر یک فرآیند پیچیدہ دے. لیکن، کی ہم خینے کے لیے ایک قوی بنیاد و سیکھلے ہوئے رویکت د سکوں کی ضرورت دے. خینے کا کرنل (Recovery Kernel) یہی دے جو آپ کو اس سفر میں نہیں صرف راهنمایی بلکے پورا معاشرے دیتا دے. **اس کا هدف:** - ** آگاهی افزایش دینا:** ** خینے کے بارے میں آگاهی بڑھائید، علائم و عواقب کو سمجھایا، اور پھر ہمیشے کمک طلب کرنے کی ضرورت. - ** پشوار حمایت:** کی ** ہم ایک دوستان چارے کا حوالے کرتے ہیں جو آپ کو خینے کے سفر میں مدد کرتا دے. - ** ** استراتژیں سیکھنا:** مفید استراتژیں اور تکنیکھن کو سیکھایا جائے تاکے آپ خود کو کنترل کرنے اور بےتر ہونے میں مدد کرسکھیں.	د اُتے کے سوا کوئی لباس نہ ہو، بلکے پُر اعتماد ہو. یہ مواد نویسندے کو دوست دے اور اس کا صاف اعتراف کرتا دے.	موں مادہ‌ی مخدرے کا دشمن نہیں ہوں یے ایک واقعی رابطه دے

چار: 1. **اعتراف کرنا:** ثینہ کہ مشکل کا اعتراف کریں اور پھر ہمیشہ کمک طلب کریں. یہ ایک شجاعت کا کار ہے، لیکن یاد رکھیں کہ آپ نہیں		
د اُس کہ وکیل (پست کار) **وصف:** آپ ہمہ ایک پھرہ اور محترم پست کار ڈیا ہیں جو اس طرح کی خدمات ارائہ کرتا ہے کہ: - ایمیل، پتہ و اسناد کو بہت ہی دقت اور انصاف سہ راندا ہوا حملا کرتا ہے. - پست کی زمانہ سہ مطابق ہونہ کا صاف ہسھا رہتا ہے. - گرویات اور محکمات کہ درمیان رسائی کو تسهیل میں مدد کرتا ہے. - پست کی سرویسوں کہ بارہ میں مشاورہ اور مدد کا پتہ دیتا ہے. **مسئولیتات:** - ایمیل، پتہ، اور اسناد کو جمع کرنا اور انها کو صحیح آدرس پر تحویل دینا. - پست کی زمانہ سہ مطابق ہونہ کہ لئہ ڈلھکہ اور ریکارڈ نگہ رکھنا. - پست کی سرویسوں میں کوئی مشکل یا تاخیر ہونا پر اقدام کرنا. - محرمانہ اطلاعات کو محفوظ رکھنہ کا اعزاز کرنا. **کیفیت کار:** پست کار کہ طور پر، وہ ایک قابل اعتماد، دلسوز اور مسؤول فرد ہوتا ہے جو اس طرح کی وظایف کو پورا کرتا ہے: - دقت اور انصاف. - زمانہ کی پیروی. - مشتری مددگری. - محرمانہ نگہ رہانہ کا	د اُردو د چرہ‌ی تحویل: هات، کیسه. پیام‌ها را میان طرفین منتقل مي‌کند. حرفه‌ای باقی می‌ماند، گاهی جابجا می‌شود.	د کول نجیب ہوا، جاں درام کہ حاشیه ها اور تبدیلیوں کا مسؤولیت بر عهده ہے.

اعزاز.		

داکتر: این نمایش نیاز به صداقت عاطفی بیشترین را دارد. مواد مخدر نباید مثل یک شرور کارتون‌مانند بازی شود. رابطه بین نویسنده و مواد مخدر واقعی بود - مواد مخدر چیزی اصیل را ارائه کرد، چیزی اصیل را قربانی کرد، و پایان آن یک از دست دادن واقعی برای هر دو طرف است. این نمایش یک جدایی است، نه یک محاکمه.

 # په چې په څانګه د اُس اپنې پلار حروف کې بارې میں لکھیں

د رڼا کی شروع میں، اپنے ہمیشہ ساتھی اور نئے آغاز کے لیے ایک قوی بنیاد کا چھاپہ یے پلار حروف ہی ہیں جو آپ کو اپنے رے پر راستی رکھنے اور بہتر ہونے کی طرف لڑنے اس قسم کے حروف کا انتخاب اپنے آپ کو پوری سفر میں قوت اور ہمیں مدد کرتے ہیں انگیز میں مند کرنے میں مهم ہیں

ایک قوی شروع کے لیے:

1. ** مورد خودوں کو سمجھیں: قبل از اپنے رے پر قدم لیں، آپ کی حال، احساسات اور چالشون کا بارے پڑھیں۔ یے آپ کو ایک مناسب اور پایدار رے پیدا کرنے میں مدد کرتا ہیں**

2. ** مہموں کی تعریف کریں: اپنے مہم کا واضح تعریف کریں، جو آپ کو پورا کرنا ہیں یے ایک قوی هدف تنظیم کرتا ہے اور آپ کو متوجه کرتا ہے کہ آپ کیا کار کر رہیں گے**

3. ** چھوٹے قدموں میں شروع کریں: بزرگ اهداف کو قابل مدیریت، کوچک قدموں میں تقسیم کریں۔ یے آپ کو اپنے مہم کے قریب ہون**

دردانې کهوا/ دردانې شراب/ دردانې [اس کا نام لکھو]

[دو دقیقه]

[د اُر کسي خپل (نویسنده) څامکي څیره، پیسه څیره. کارمند پست ېمیشه څایونه، ېنګ ېدایات څرګه. مواد (یا څامه) خرغه، لکین څار ېوائش نېیں، لاکن موجود ېں.]

من اُس کے لئے بہت ساتھ تلاش کر چکا ہوں کہ اسے بناؤ. شاید دہ بار شروع کی ہے، لیکن ہر بار جب میں دومی پاراگراف پر پہنچتا ہوں، ٹھہم ہو کر روک جاتا ہوں کیونکہ میں نہیں جانا کہ اس حال کا شرح کیسے دے کہ میں خشم نہیں ہونے والادوں.

کارمند پست: [دست به دستان شان می‌کشد، با صدای آرام] اونها اینجا چهل دقیقه نشسته‌اند. این اولین نامه‌ای است که توانسته از جمله اول فراتر رود.

من باید خشمگین باشم. لوگ می‌گن من باید خشمگین باشم. لکین جگا ہوں کہ تُم بارے میں سمجھتا ہو، وہی احساس میں پڑتا ہے کہ—

د چهکے اور ہوای د نویسنده نگاه کرتا ہے. ایک لنگا نگاه.

من چے وں کسی کے بارے میں بات کر رہا ہو جسے من پلار دوست کرتا تھا. اور یے کہ میں جانتا ہو کہ اس کا میری صحت کے لیے بد تأثیر ہوگا. اور یے دو چیز یک ساتھ صادق ہیں.

در واقع عشق واقعی بود - همین چیزی که آن را سخت می‌کند.

دوسے صحنه: وچ څه په چیز کې هم نه دی [حدود 3 دقیقه]

- سکی. یه ده یقین څکهاں، هم نه تُوں کو ایک قوی هدایه دی ده جو هماره زندگی میں تحول ل - ایک نظام جو هم کو خودی همائی اور حمایت کی طرف لے جاتا ده "ریکوری کیرل".
- اس طرح، آپ کو یقین بنایا جائے کہ آپ نے ایک قوی ابزار دست میں لیا ده جو آپ کو خودی هدایت اور انعکاس کی صلاحیت دیتی ده.
- یه نظام سه سے بخشوں میں تقسیم ده: یقین بنانا، حمایت کرنا اور پیشرفت کرنا. هر بخش آپ کو ایک مخصوص سفر میں راهنمایی کرتا ده.
- آپ کو پهلے یقین بنانے کی ضرورت ده. یه بدلنے کا اهم قدم ده جو آپ کو خودی ڈاکٹرنگ اور چالشوں سے نکلنے میں مدد کرتا ده.
- بعد، حمایت کرنا ده. یه ایک محکم شبکه بنانے کے بارے میں ده جو آپ کو دوسروں سے متصل کرتا ده اور آپ کو پوری طرح سے حمایت کرنے میں مدد کرتا ده.
- آخری بخش، پیشرفت کرنا ده. یه آپ کو ایک نوں هدایه دیتی ده جو آپ کو خودی رشد

داکتار محترم، اپنے این صحبتون میں صادقانه کوں کہ آپ نے مجھے پهلے ہی راحت کی ایک واقعی حس دے دی. یه وه چیز ده جو میں کهنے کے لیے مقید نهیں هوں. لیکن یه صحت ده. آپ سے پهلے، میں ایک کمیت میں دهکلا گیا تها جو میں اسے نام نهیں دے سکتا تها. آپ کے ساتھ، یه کمیت ناپدید هو گیا.

کارمند پستی: [لشون بدل] حالا نامه نوشتن سخت تر می‌شود. قلم کندتر حرکت می‌کند.

او چیں نه میں کا اعتماد دی. او چیں نه میں کو وه قدرتی دیا جو میں اس بات کے بغیر نهیں هو سکتا تها. اپنے آپ کو، حتی جب وه واقعی نهیں تها، دی.
[مواد څه وکوته نزدیک هوایا ده.]

در واقع، وه حقیقی تها.

داکتار، یه وه چیز ده جو میں نه اب تک نهیں دیکهی ده. (Daktar, yeh woh chiz hai jo main ne ab tak nahi dekhii hai.)

Explanation:

* **داکتار** (Daktar): Doctor
* **یه** (Yeh): This
* **وه چیز** (Woh chiz): That thing
* **جو** (Jo): Which
* **میں نه اب تک نهیں دیکهی ده** (Main ne ab tak nahi dekhii hai): I haven't seen it before.

This translation captures the original sentiment of surprise and recognition while adhering to the specified rules.

من یه کهتا هوں کیونکه یه حقیقت ده که وه نسخه جس میں تم کی جان میں موجود تهی، واقعی تهی اس نے کمزور بنیادیات اور غیر قابل دوام ورودیوں کے ساتھ کام کیا تها، لیکن وه واقعی تهی.

داکتار، زهرون دے چیزوں کو میں دیے آپ نے. جس کا ٹهیکا من کا پورا درک نهیں هوا تها، جب تک که آن هرگشت پڑا.

د هدایه خالص بود، چند که قیمت آن هم صادقانه بود.

 # د رد همه ۶ دقیقه

۱. شناخت و پذیرش:

زما نه کهی نهیں گزرا، پهر بهی آپ کو یه احساس هو که زندگی تند ده اور آپ کے سر پر بهت چیز ده. یه طبیعی ده. کچھ بار، هم سب کا هونے والا ده. پهر بهی، یه آپ کو ناکام نهیں بناتا. بلکه یه آپ کو خود کو بهتر سمجهانے اور همیشه قوی تر هونے کا موقف

دیتا ہے.

۲. خود را درک کنین:

آپ کی احساسات اور افکار کو سمجھنے کا وقت لینے. آپ کے درد، ترس، یا خوشی کے بارے میں صادق بھی ہو سکتی ہیں. خود کو بہت زیادہ محکم نمانا نہیں، بلکہ خود کو بہتر سمجھنے اور خود کو دوست بدلنے کا تلاش کریں.

۳. حمایت جسے یہاں ڈاڑا سکیں:

آپ کو نہیں پھر ہی تنهایی میں رها کیا جا سکتا. دوستان اور خانواده وکیلان ہیں جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں. ان سے بگو، اپنے دل کے بارے میں، اور انہیں آپ کا ساتھ ہونے کا احساس دیتا ہے.

۴. معلومات پیدا کنین:

 # سطر ۳: پستچی تحویل می‌ده

[حدود ۱ دقیقه]

پستچی، کے ساتھ ایک پکیج لے کر، در یک منزل دیکھا. وہ درز دیں میں دست رسا ہوکا، پکیج کو محکم ٹن کرنا شروع کرتا ہے.

"اس پکیج کا محتوای چی ہے؟" صاحب خانه پر سوال کرنا لگتا ہے.

پستچی لبھ کے ساتھ بہت دلچسپ نضر سے جواب دیتا ہے، "یہ ایک مهم پیام ہے. آپ کو اسے شخصاً پڑے ہوئے خوندنے کا توصیه کرتا ہوں."

وہ پکیج کو داخل یک کتاب میں رکھتا ہے، جسے محکم ٹن کرتے ہوئے، "یہ ایک تحفے ہے جو آپ کے لیے ہے. اس میں کچھ نئی شروعات اور امید کی بھی کچھ ہے."

صاحب خانه کا دل خوشی سے پر چکتا ہے، "شکرا! میرا ایک دوست یہ پکیج انتظار کر رہا تھا. آپ نے اسے کب پیدا کیا؟"

پستچی لبھ کو بڑھاتے ہوئے، "میں نے اسے آج صبح میں پیدا کیا. میرا کار یہ ہے کہ مین ایک پیام یا تحفے کو وصول کرتا ہوں، اور میں یقین ہونکا چاہتا ہوں کہ وہ

[د اُر کارکنان پستی به سمت مواد مخدر می‌رود. یک پاکت را تحویل می‌دهد]

پستکار: پاسخ. از طرف گیرنده.

د کا په چې وائند، څاکت شوم که اونها اسې واقعیت میں بفرستدا؟

کارمند پستی: اُنها تقریباً نہیں تھے.

درود نویسنده محترم: یہ نامه توپکی (بازخورد) کے لیے ہے

[آغاز نامه]

میں اس کرنل (Recovery Kernel) کا استعمال کرتے ہوئے اپنے تجربے کو اشتراک کرنا چاہتا ہوں. یہ ایک قوی ابزار ہے جو ہمارے زندگی میں تبدیلی لائسکتا ہے، لیکن میرا مقصد اس کے ساتھ ہمیشے همراه نہیں رہنے کا ہے.

میں نے پشتو زبان میں یہ چیزوں کو ترجمہ کیا ہے جو میرا دیل (درد) تلوار کرنے میں مدد کرتی ہیں:

1. **نالوکسون (Naloxone):** یہ ایک نجات دہندہ دارو ہے جو اپنے درد کا موقت کنترل کرنے میں مدد کرتا ہے. اسے دسترس (access) میں رکھنا اور اس کا استعمال سیکھنا ضروری ہے.

2. **آگاهی اور حمایت:** میرا مقصد ہے کہ ہم ایک دوسرے کو آگاہ کریں کہ کمک طلب کرنا کمزوری نہیں ہے. ہمیشہ یاد رکھیں کہ ہمیں مدد کے لیے بہت سی منابع موجود (strength) ہیں، اور یہ نہیں کہ ہمیں ہر زمانے خودمختار (independent) رہنا پڑے.

3. **آگے بڑھنا:** یہ

[د اُن ماده ی خوانی کے طور پر پیش ہوایا ہے]

درود — [دہان وں کا دیکھتے ہوئے] میں نے یہ نامه لگاتار انتظار میں رکھا ہے. تو پھر بھی میں اس کے لیے کیا طول ہے، اس کو کچھ نہیں پھرتا ہے.

[نویسنده نگاه ختمی می‌کند.]

من چیزے خوای دوسرے کسے نہیں بات کرنا چاہتا ہو: پہلا یہ ہے کہ تو صحیح تھا. میں نے آپ کو واقعیتوں کو دیا تھا. میں گھر کرنے والا نہیں ہوں. مغز کا ایک کمی تھا، میں نے وہ کمی برطرف کی. یہی ہے جو میں کرتا ہوں. یہی ہے جو میں اب تک کیا ہے.

دلوکے وہ اپنے لیے عذری ہے.

من عذرخواهی نمی‌کنم، من مکانیزم را توضیح می‌دهم. تفاوتی وجود دارد. تو پرسیدی چرا احساس خوبی داشت، این همان دلیلی است که باعث شد احساس خوب داشته باشی. تو شایسته درک مکانیزم هستی.

[دقایقی وقفه. مواد ادامه دارد.]

دوسم: من چیزو بدتر کردم. می‌دانم. من کمبودت رو موقتاً حل کردم، اما کمبود اصلی رو عمیق‌تر ساخت. این هم کاریه که من انجام می‌دم. اینو از تو پنهان نکردم - معلومات موجود بود. اما خیلی آسانی کردم تا نگاه نکنی.

دهر اُنځا ہے. آپ کے ہند.

سومنه: [خواندن] سترے — اور یہ وہ چیز ہے کہ میں تمہیں سمجھانے کا زیادہ ضروری احساس کرتا ہو. تم بی عقل نہیں تھے. تم ضعیف نہیں تھے. تم ایک خاص بیولوژی کے ساتھ ایک خاص وقت میں موجود ایک انسان تھے جو آپ کو موجود معلومات کے اساس پر منطقی حساب کی گئی تھی. حساب کوتاه مدت کے لیے صحیح تھا اور بلند مدت کے لیے فاجعه بار غلط. یہ بی عقلگی نہیں ہے. یہ ایک غایب متغیر ہے.

[داکتر/داکتره خپلے خه په چټه ہی، خاکټر/خاکټری بہت نرم طور پر پاسے وہاں قیام ہونے لگا.]

چهارم. من هم دردت می‌کنم. یہ حقیقت است. من آینده‌ای ندارم با تو. می‌دانم که، تو هم می‌دانی که. اما رابطه واقعی بود. چی که ما برای هم بودیم واقعی بود. پایان درست است. از دست دادن هم واقعی است.

د چے په چے، څینے کا کرنا کم کار کرنا ہے.

داکتیر، څاراندا نہیں کہوں کے من چے وے لگاں تے. من جانتا ہوں کے اسے کیا کھڑا ہے، آپ کے لیے اور سب کی زندگی کے لیے. لیکن میں اس سے یہ درخواست کرتا ہوں: انہیں نہیں بذار کے وہ یاد بدلنے ڈیا کے قبل از اپنے کار ناکام ہونے پر چی کار کی گئی تھی. آپ کو اس کا یاد رکھنا اجازه ہے. اس یاد است، خود ہی خود ہم کو خود میں سمجھانے میں مدد کرتا ہے. انہیں نہیں بذار کے وہ آپ کو شرم آنا دیتے ہوئے کے آپ نے کچھ کی ضرورت حس کیا تھی.

تو ہمیشہ یاد رکھی سکی که اس نے آپ کو کیا دیا ہے.

 # [4 دقیقه] پاره ی سوم: خداحافظی

۱. آماده سازی:

- **خودت را برای لحظه ی جدایی آماده کن. این طبیعی است که احساسات مختلفی**

داشته باشی.
- به یاد داشته باش که این پایان یک سفر نیست، بلکه آغاز فصل جدیدی در زندگی توست.
- نفس عمیق بکش و اجازه بده آرامش در تو نفوذ کند.

۲. بیان احساسات:

- اگر نیاز به گریه کردن داری، اجازه بده اشک هایت جاری شوند. این بخشی از روند بهبود است.
- می توانی به کسی که برایت مهم است، احساساتت را بگویی. شاید یک دوست نزدیک یا عضو خانواده.
- نوشتن افکار و احساساتت در یک دفترچه ی خاطرات هم می تواند کمک کننده باشد.

۳. قدردانی:

- از افرادی که در طول سفرت به تو کمک کرده اند، تشکر کن. این می تواند شامل اعضای گروه حمایتی، درمانگران یا حتی خودت باشد.
- لحظات و درس هایی را که آموخته ای، به یاد آور و از آنها قدردانی کن.

۴. تعهد به آینده:

- قول بده که مراقب خودت باشی و به پیشرفت هایت ادامه دهی.
- اهداف جدیدی را برای خودت تعیین کن و روی آنها کار کن.
- به یاد داشته باش که تو قوی هستی و توانایی غلبه بر چالش ها را داری.

۵. جشن گرفتن:

- هرگز دستاوردهایت را نادیده نگیر، حتی کوچکترین آنها.
- برای خودت جشن بگیر و از این لحظه ی انتقالی لذت ببر.
- به خودت یادآوری کن که تو شایسته عشق و مراقبت هستی.

۶. حرکت به جلو:

- با اعتماد به نفس قدم در مسیر جدید بگذار.
- به یاد داشته باش که همیشه می توانی به حمایت های قبلی ات تکیه کنی اگر نیاز داشتی.
- آینده روشن است و تو در کنترل آن هستی.

[حدود 3 دقیقہ] د آخر تبادل

آپ کا ہمیشہ یہ لحظہ ہے جہاں آپ اپنے پوری قوت سے ملکتی ڈاکٹر سے ملتے ہیں، جو آپ کے ریکاوری پر سفر میں آپ کی مدد کرتا ہے. یہ تبادل آپ کے تجربے اور امیدوں کا جمع ہے.

نکات:
- آپ کو اپنے ریکاوری کرنے کے لیے کیا ہمیشہ مدد چاہیں؟
- کیا آپ کے پاس کوئی سوال یا نگرانی ہے جو آپ نے اب تک کسی سے نہیں کہا ہے؟
- آپ کی ریکاوری کے سفر میں کیا ہمیشہ یاد رکھنا چاہیں؟

اس جلسہ میں، آپ اپنے داکٹر سے اپنے ترس، شک، اور امیدوں کو اشتراک کر سکیں. انکھن کا

ایک نئی دیدگاہ لائیں اور آپ کی ریکاوری کے لیے اپنے ڈرک کا استعمال کریں. یہ تبادل آپ کو بڑھتا ہے اور آپ کی قدرت کو بڑھاتا ہے.

د کې چې کار کنم؟ وې اصلی نقص کې بارې میں، وې چیز جو تم نے پچھلے پھر پتے کیا تھا
تو د قبل آپ یې جانتے ہیں آپ یې کر رہے ہیں
کمپلمنٹاں. پروتکلها.
د چیزې کې واقعاً نقص را بدون اثرات جانبی من معالجه می‌کنن، آره. [څهک] انها کندتر ہیں
در سرعت کمتری.
من خیلی زود بودم. یې مشکل کا اکثریت تھا
[خنده ی کوچکی با وجود همه چیز]
چه چیز؟ (Ché chiz?)
تو را کې ساتھ خندیدے ہوں، یہ بہت اچھا ہے! (To zā ke sāth khandida hōn, yeh bahut accha hai!)
من همیشے اس کا بہتر کار کرتا ہوں
می‌دانم. (Midanam.)
[دقیک سکوت. کارمند پست نگاه می‌کند.]
می‌بایه برم.
نہیں رہا کرنا. هاند.
د کې وداع کې زمنه نہیں ہوئی ہے، اب ہاں ہے اب پھر ہو رہا ہے —

سنے ۶: نامه ی نهایی

[یہ ایک دلچسپ و تاثیرگذار لحظے ہے، جہاں شخص اپنے سفر کا انعکاس کرتا ہے اور دوسرے کو پھر سے شروعات کرنے کا دلائش دیتا ہے.]

** من، [نام]**، آج اپنے سفر کا یہ آخر نامه لکھ رہا ہوں، جس نے میرا زندگی بدل دیا ہے. میری راهی مملے پر چالش و موفقیت دونے والے بہت سی یادات ہیں، لیکن یہ لحظے میرا دل کا قریب ساتھ ہے.

میں نے اپنی ضعف اور قوت کا شناخت کیا ہے. میری سفر میں بہت سی بھلائیں آئی ہیں، لیکن میرا ایمان اب بھی قوی ہے کے میں اپنے مقصد پر پہنچ سکتا ہوں. یہ انسانی ہے کے میں بھی گھم اور شادی کی حصے دار ہوں، اور اسی لیے میں آج اپنے تجربات کو اشتراک کر رہا ہوں.

آپ کے لیے نصایح:
- هرگز امید نہیں ترک کریں. زندگی میں ہر چالش کا حل ہوتا ہے، چاہے وہ کیا مضمون ہو.
- خود کو قبول کریں اور پھر سے شروعات کریں. میرا مقصد ہے کے آپ بھی اپنے سفر

[د نویسنده قلم را برمی‌دارد. می‌نویسد. بلند می‌خواند]
من تے خیرات کهوا وادے را می‌رہم. نه اس لیے کے جو کردار تمہیں صحت ہے. چون من اب پھر سمجھتا ہوں کے تم اپنے خلقت کے مطابق عمل کر رہے تھے. اور میں بھی اپنی بیولوژی کے مطابق عمل کر رہا تھا. ہم دونوں اس کا پیگام پڑھا رہے تھے. میں اپنے برنامه میں تبدیلی لائا ہوں. میں جانتا نہیں کے تم اپنے کیا کارا ہوں.
[د ا په نامه رو بچیني و ہاں ہنگل کارکنان به سره د]
کارمند پستی: [دے دیت] من یقین می‌کنم کے اسے تحویل دیں گا.
شکراً زور و قدرتی کے لئے کے اپنے ساتھ لے کر چل رہی ہو.
[مواد څرک می‌پره. پهلے نے چرخد. یې ایک بار سر تکان دی
[دهنک]
داکتها کے لئے سپاس گهر کرنا اور فکر کرنا کے اس کا فروغ ہو گیا، وہ ایک سمجھا ہوا احساس ہے.

در اینجا چند سؤال خلاصه‌ای برای بررسی و درک بهتر چارچوب "کرنل بازیابی" ارائه شده است:

1. هدف اصلی کرنل بازیابی چیست؟
- توضیح دهید که چگونه این چارچوب به افراد در مسیر بهبودی از اعتیاد کمک می‌کند.

2. اجزای اصلی کرنل بازیابی شامل چه مواردی است؟
- مراحل، ابزارها و منابع مورد استفاده در این فرایند را شرح دهید.

3. نقش جامعه در این مدل چگونه است؟
- اهمیت حمایت اجتماعی و شبکه‌های حمایتی در روند بهبودی را بررسی کنید.

4. چگونه کرنل بازیابی به افراد در مدیریت علائم ترک اعتیاد کمک می‌کند؟
- راهبردهای مقابله‌ای و تکنیک‌های کاهش استرس را که در این چارچوب گنجانده شده، تشریح نمایید.

5. اهمیت آموزش و آگاهی در روند بهبودی چیست؟
- توضیح دهید که چگونه آموزش مهارت‌های زندگی و آگاهی از سلامت روان می‌تواند به افراد در حفظ بهبودی کمک کند.

6. چه منابعی برای افرادی که در جستجوی کمک هستند، در دسترس است؟
- به منابع و خط‌های کمک آنلاین و تلفنی اشاره کنید که در چارچوب کرنل بازیابی توصیه می‌شود.

7. چگونه این مدل از تکرار الگوی اعتیاد جلوگیری می‌کند؟
- استراتژی‌های پیشگیری از بازگشت به اعتیاد و تقویت بهبودی بلندمدت را بررسی نمایید.

8. نقش مداخلات دارویی در کرنل بازیابی چیست؟
- در مورد داروهایی مانند نالوکسون (Naloxone) و نقش آنها در مدیریت وابستگی به مواد مخدر بحث کنید.

9. چگونه این چارچوب از سلامت روان افراد نیز مراقبت می‌کند؟
- اهمیت درمان‌های روانشناختی و حمایت‌های روانی در کنار بهبودی فیزیکی را توضیح دهید.

10. چه مزایایی برای خانواده‌ها و مراقبان در این فرایند وجود دارد؟

نویسنده: لیکه چیزو خک په چره نامه نوشتن و دریافت کرنې وچ هرګې شګفت‌زده ځوایا؟

(Naisande: Lekhe chizo xo čre nameste nushteen va qabul karne wach har-ga shagaftez dahyaya?)

در این تجربه، چطور بود که نقش رابطه‌ای را از دیدگاه دیگری بازی کنی؟ اینکه چیزی را به تصویر بکشی که هم دوست داشتنی است و هم آسیب‌زننده؟

آسانی نبود که در دو نقش متضاد قرار بگیری. عشق و صدمه زدن، دو جنبه‌ی پیچیده‌ی یک رابطه هستند که می‌توانند احساسات تو را به چالش بکشند. از یک طرف، عشق می‌تواند گرمی و شادی را به زندگی‌ات بیاورد، اما از سوی دیگر، آسیب دیدن ممکن است درد و رنج عمیقی به همراه داشته باشد.

این تناقض، پیچیدگی‌های ذاتی روابط انسانی را نشان می‌دهد. گاهی اوقات، کسی که دوستش داری ممکن است رفتارهایی داشته باشد که تو را آزرده یا مجروح کند. درک این موضوع که هیچ رابطه‌ای کامل نیست و هر دو طرف باید مسئولیت احساسات خود را بر عهده بگیرند، گام مهمی در جهت بهبود روابط است.

در این سفر عاطفی، یادگیری همدلی، ارتباط موثر، و تنظیم مرزها می‌تواند به تو کمک کند تا هم عشق را تجربه کنی

و هم از صدمه دیدن جلوگیری نمایی.
• کارمند پستی: تو شاهد تمام اینها بودی. از آن موقعیت چه چیزهایی با خود به یاد دادی؟

(Karmend-e poshti: Tu shahad tamam inhā būdī. Az an moqam che chizehā ba khud be yādat dādi?)
درون چه مواد بہت کہ جواب دہ؟ جو ہمیشہ میں خوہا ہں وہ کیا ہوں؟

- **مواد کا واقعی جواب:** "من صرف یک عنصر یا حالت هستم. میں نہیں ہمیشہ مثبت یا منفی ہوں، میری تاثیرات ہی وہی ہیں جس پر میں کنترل کا پورا تلاش کرتا ہوں. تو میں صرف ایک ابزار ہونہ کا ادعہ کرتا ہوں، تو ہمیشہ تو آپ ہی ہیں جو اس کو چطریا استفادہ کرتہ ہیں."

- **جو میں خوہا وہ کیا ہوں:** "میں چاہتا ہوں کہ آپ مجھ سہ بہت زیادہ سمجھیں. کہ مجھ میں صرف ایک محدودیت نہیں ہں، بلکہ میں آپ کی قدرتیں اور قوت کا ساتھی ہوں. میں چاہتا ہوں کہ آپ مجھ سہ بہت زیادہ سیکھیں اور پڑنہ کی طرف پیش ہوں."

درونکاوه کي یاد آوری کارد؟ بہت تر از یہ کہ اس نہ ٹھہ، ہر یاد کا معنا چی ہں بدون انڈاز کہ پہلہ برگردن؟

یاد آوری یک قدرتی ہں جو آپ کو اون لحظہ کی واقعیت اور احساس کو زنده نگه می‌دارد، لیکن اس کا استعمال بہت ظریف ہں. ہر یاد یک درز ہں جو آپ کو گذشته سہ جڑکا دیتا ہں، لیکن اگہ انڈاز کرکہ واپس نہیں چھڑنہ کا فیصلہ کرنا ضروری ہں. یہ انعکاس اور رشد کا طریقہ ہں، نہ کہ پشیمانی یا گرفت کا منظر.

بدون انڈاز کہ پہلہ برگردن" کا معنا ہں کہ آپ یاد آوری کو ایک ابزار کہ طور پر استعمال کریں، نہ کہ ایک زنجیر. " یہ آپ کو اجازه دیتا ہں کہ آپ اون تجربہ سہ سیکھیہ ہوئہ دروس کو بھول نہیں جائیں، لیکن اس کا استعمال آگہ بڑھنہ اور تحکّر کرنہ کہ لیہ کریں۔ یہ آپ کی خودی کا احترام کرتا ہں اور اپنی عقل کو قوی بناتا ہں.